جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

رگ وید | یجروید

ॐ

من کے ہارے ہار ہے من کے جیتے جیت
پار برہم کو پایئے من ہی کے پرتیت

ओ३म् यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति दूरंगमं
ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु यजु॰ ३४-१

من جیتے جگ جیت

# منوبل

مصنفہ

## مہاتما ٹیک چند (پرجھو آشرت)

مصنف کرم بھوگ چکر۔ پنتھ پردرشک۔ گپت گیان گایتری

پیغام رہبر گرہست آشرم پردیپکا

سمت ۱۹۹۵ بکرم مطابق ۱۹۳۸ء

سام وید | اتھروید

قیمت ۱۲/
(علاوہ محصول ڈاک)

بار اول

ओ३म् भू भुर्वः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो
देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥



شری مہاتما ٹیک چند جی پربھو آشرت
بھگتی سادھن آشرم - ٹوبہ ٹیک سنگھ

منوبل

# وشے سوچی!

اوم

# دیباچہ

پربھو کا کوٹاں کوٹ دھنیہ واد ہے۔ جس کی اپار کرپا اور دیا سے یہ پستک "منوبل" نامی دھرم پریمیوں کی سیوا میں اپستھت کر رہا ہوں۔ مجھے سنہ ۱۹۳۱-۳۲ء سال بھر کے ایکانت اور مَون برت میں جو مٹھ بھیڑ اس اپنے من سے کرنی پڑی۔ اور جو جو کشٹ۔ مصیبت اس من کے ویگ نے دیں۔ اور کبھی ایسا نربل۔ دُربل۔ بھیرو بنا دے۔ کہ میں نراش ہو جاؤں۔ اور کبھی ایسا سبل کر دے۔ کہ میرے لئے کوئی کٹھن سے کٹھن اور ناممکن بھی ایک کھیل بن جاوے۔ اس سے جو جو انوبھو مجھے ہوئے۔ میں نے انہیں قلمبند کر دیا۔ اور صحیح یقین ہو گیا۔ کہ

ہے من کے ہارے ہار ہے۔ من کے جیتے جیت
پار برہم کو پایئے۔ من ہی کے پرتیت

تب سے میں من کو کبھی اپنا متر نہیں سمجھتا۔ نہ بھول کر اسے دُر شبدوں سے پکارتا ہوں۔ اس پستک کے سوادھیائے سے آپ کو سپشٹ ہو جائے گا۔ کہ یہ من جو کہ آتما کا جنم جنمانتر کا پرانا ساتھی۔ سچا متر اور وفادار سیوک ہے۔ کتنا بلوان اور شکتی شالی ہے۔ اس

کو کیسے وش میں کیا جا سکتا ہے۔ کس پرکار اس من سے سنسار کے سارے کاریہ دھرم انوسار اور کامیابی سے کئے جا سکتے ہیں۔ کس طرح من سے آتما اور پرماتما کا ساکھشات کیا جا سکتا ہے۔

میرا وشواش ہے۔ کہ اگر آپ توجہ سے میرے ان وچاروں اور انوبھووں کو اپنے ہردیہ منڈل میں جگہ دے کر اپنے جیون کو ان کے انوکول بنانے کا یتن کریں گے۔ تو جہاں آپ کو اس سے بڑا بھاری لابھ ہوگا۔ وہاں میں بھی اپنا پرشرم سپھل سمجھوں گا۔

پرماتما دیو سے پرارتھنا ہے۔ کہ وہ ہمیں سدیو شُبھ بدھی اور سُمتی پردان کرے۔ اور ہمیں سدیو سنمارگ پر چلائے رکھے۔

آپ کا

ٹیک چند (پربھو آشرت)

(اوم)

# بھجن

اوم اکار اکار مکار — تین ماترا کا ایک اونکار
پرمیشور کا اُتم نام — جانتے ہیں اسے خاص و عام
ارتھ وچار کریں جو جاپ — کیوں نہ کٹ جائیں اُن کے تاپ
بُھو ہے پرانوں کا بھی پران — بُھوہ سب دُکھ چھڑاون ہار
سوہ ہے آپ سدا سُکھ روپ — دھرمیوں کو کرے مکت سروپ
نت اس اشٹ سے ہم لوگ — بھگتی بھاؤ سے کریں سنجوگ
سویتُر جگت کا سرجن ہار — بدی شکتی ہے جس کا چمتکار
وریشیم گرہن کرنے کے لائق — بھرگ شُدھ پوتر سہائیک
دیو سیہ جیوتی دے اور گیان — دھی مہی اس کا دھریں ہم دھیان
دھیو یو دھیوں کے اوگن ہر کے — یو نہ پرچودا وکت ہماری سہائیتا کرے
پرچودیات کا پریرنا ارتھ — شبھ گنوں کی دیوے سامرتھ
پراپت کریں ہم دھرم اندارتھ — بیت نہ جاوے دھرم دینتھ
تن من دھن سے کریں اُپکار — گائتری کا ارتھ وچار

امیں چند سندھیا کرو دو کال
ست دھرم کے نیم پال

—— اوم شم ——

اوم

# پرارتھنا

ओ३म् यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति
दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकन्तन्मे मनः शिव सङ्कल्पमस्तु
य० ३४-१

ہے پربھو! کرونا ندھان۔ مہا مہان بھگوان۔ کلیان کے سرُت۔ سروا ودت پردت! میں خوشی اور پرسنتا سے پھولا نہیں سماتا۔ جب تو اپنی اپار کرپا سے جیووں کے دوہار ارتھ سورج بھگوان کو پرگٹ کرتا ہے۔ اور سارا سنسار جاگ کر شوریہ کے پرکاش میں اپنی اپنی کامناؤں کو سدھ کرتا ہے۔ اور میں کبھی تیرے دیئے انمول رتن شوریہ پرکاش ہی سنسار کے پرانیوں میں گھومتا ہوں۔ اور جوان اور شان تیری دیا سے مجھے پراپت ہوتا ہے۔ وہ تیرے ہی عطا کردہ بھیں اور بھاشا کو سمجھتا اور پھیلتا ہے۔ میرے رگ و ریشہ میں اُتساہ اور زندگی کا سنچار ہو جاتا ہے۔ میں تیرا شکر کرتا ہوں۔ کہ پربھو تو دھنیہ ہے! دھنیہ ہے! تیرے پرتاپ اور تیری برکت ہی سے ایک آن پرشہ کو درجہ مل رہا ہے۔ اور پھر جب میں اُسی جاگرت اوستھا کے اندر ایکانت میں تیرے چرن کمل میں حاضر ہوتا ہوں۔ تو میرا یہ من ایسے وچتر وچار سامنے لا کھڑا کرتا ہے۔ کہ مجھے کہنا پڑتا ہے۔ کہ جو نشان اور مان مجھے مل رہا ہے۔ وہ کیول لوگوں کو دھوکا دینا ہے جس بات کے لئے لوگ میرا سنسکار کرتے ہیں۔ اگر ان کو کہہ دیا جاوے۔ کہ تم ایک ٹھگ اور مکار۔ دھوکا باز کا آدر کر کے آستکتا کی چادر میں چھپے ہوئے ناستک کا آدر کرتے ہو۔ تو بے جا نہ ہوگا۔

پربھو! جس سمیہ تیری دیا سے تھکے ہوئے جیووں کے آرام کے لئے

سورج بھگوان اپنا رخ تیری دوسری سوئی ہوئی مخلوق کے جگانے میں پھیر لیتا ہے۔ اور یہ تمام جیو آنند کی نیند سوتے ہیں۔ تو میں بھی تیری کرنامئے راتری میں سو جاتا ہوں۔ مگر میرا یہ من آتما جیو ہی کا مالک ہے۔ کہ سوریہ کی روشنی کو بھی مات کر دیتا ہے۔ اور ایسی ایسی روشنی پھیلا دیتا ہے۔ کہ جگمگ جگمگ ہو جاتی ہے۔ میرے غریب رنج بھی شاہی محل راج استھان کے اندر ایسی ایسی رنگ رلیاں پیش کرتا ہے۔ جنہیں دن کے سمیہ جاگرت اوستھا میں میری آتما لوگوں میں بچہ تے سمیہ اتی اتی گھرنا کی نظر سے دیکھتی تھی۔ میرا شریر کانپ جاتا ہے۔ اور بدن پسینہ پسینہ ہو جاتا ہے۔ میری آنکھ .. ایک چھن بھر کے لئے اُن کو دیکھنا گوارا نہیں کرتی۔ اور نیچے ہی پڑی رہتی ہے۔ اوپر اُٹھ ہی نہیں سکتی۔ جو اپنی اوستھا لوگوں کو دکھاتے ہوئے اُن سے آفریں اور عش عش کہلوا دیتا تھا۔ اب اس جگمگ کے سمیہ جب کہ عین ایکانت ہے۔ اندریاں بھی گواہ نہیں۔ یہ جیو نربل ہو کر اندھا بن کر ایسا موہت ہو جاتا ہے۔ اور اُن کریڑاؤں۔ دشیوں اور رنگ رلیوں میں ایسا پھنس جاتا ہے۔ کہ اگر اُس سمیہ جاگرت سنسار کے لوگ میری اس کریڑا کو دیکھنے کا اوسر پالیں تو مجھے کچل ڈالیں۔ اور زندہ جلا دیں۔ میری وہ شان اور مان خاک میں بھسمی بھوت کر دیویں۔ میرے بھگوان! جب تیری اننت اپار دیا سے وہ سمیہ نصیب ہو جاتا ہے۔ جب کہ تو سشپتی کال میں مجھے اپنی ہی امرت گود میں لٹا دیتا ہے۔ جہاں میرے من۔ بدھی۔ چت اور اہنکار یعنی سوکھشم شریر اور ستھول شریر کی پہنچ نہیں ہو سکتی۔ اور مجھے جب تیری آنندمئے گود کا واس پراپت ہوتا ہے۔ اس وقت افسوس! کہ تم اور مہاں تم کا پردہ مجھ پر اتنا ڈھک جاتا ہے۔ کہ میں تیری گود کا آنند لیتے ہوئے بھی تیرے درشنوں سے ونچت رہ جاتا ہوں۔ اور سب کچھ بھول جاتا ہوں۔ حتےٰ کہ جاگرت سنسار میں اُٹھ کر

کبھی اپنی مونچھوں کو تاؤ دیتا ہوا اپنے آپ کو اُوجل اور مکر کا بھیس پہناتا ہوا۔
سنساری لوگوں کے مان کا حقدار بنا رہتا ہوں۔

پرکھ! میری تو ایک حالت ہی صرف اچھی ہے۔ اور وہ بھی باہر کی۔ باقی میری تین حالتیں جو اندر کی ہیں۔ اور نہایت قیمتی ہیں۔ وہ سنسار کے ایک نیچ سے نیچ آدمی سے بھی ہیچ ہیں۔ اُتنے گہرے اور کھڑے پانی کے اندر میرے پاؤں کب تک جم سکتے ہیں۔ ناتھ! مجھے بچاؤ! بچاؤ! میں ہوش میں کہہ رہا ہوں۔ مجھے بچاؤ! بچاؤ! پربھو! مجھ ڈوبتے۔ ہنتے ڈوبتے اور نہ آسرے ڈوبتے کو بچاؤ! بچانے کا ثواب لو! پران ناتھ! پران آدھا ابھی بچاؤ! ابھی بچاؤ! پھر کب بچاؤ گے۔ جب پران انت ہو گئے؟ ترت پاؤں! مجھے مکاری اور دھوکہ بازی سے بچاؤ! میرے من کی جیوتی کو ذرا اپنی جیوتی سے جگاؤ! جگمگاؤ! سنساری چمک دمک سے ہٹاؤ! اور ایک بار اپنا درشن دکھاؤ! اور بس!!! تیری کرپا کے بنا نہ کوئی اُٹھا۔ نہ اُٹھیگا! مجھے اُٹھاؤ! اپناؤ! اور بس!!!

مجھے دَورِ زمانہ نے گھیر لیا
فریاد ہے یہ۔ اِمداد ملے!
دَرماندہ ہوں میں دستِ نگر
میری کشتی بھنور سے لیجئے بچا
پربھو لیجئے بچا۔ پربھو لیجئے بچا
نہیں تیرے بنا میرا کوئی ملاح

کر نظرِ کرم اے پربھو ادھم شُم!
ٹیک چند (پربھو آشرت)

ادم

# پربھو آشرت کی ترنگ

(ناگیا کاری وزیر) (نٹ کھٹ بازیگر)

ہے پربھو! مجھے بڑا آشچریہ ہوتا ہے۔ ہر راتری ہیں سوتے سمیہ تیری پرارتھنا کرکے اس اپنے من سے بڑی تاکید سے کہتا ہوں۔ کہ لے من میں نے تجھے اب پربھو کے سمرپن کر دیا۔ تجھے ارپن کر دیا۔ تجھے دے دیا۔ تجھے دے دیا۔ تو اب پربھو کے دربار میں خبردار ہو کر رہ! پربھو سے مانگ۔ "بھگتی کا دان" "گیان کا سنان" اور مانگ "پرکاش کا ستھان"۔ "آنند مہان"... ... مگر میرے سوتے سمیہ میرے پاس آجاتا ہے۔ خوشامد اور چاپلوسی سے مجھے بہلانے لگتا ہے۔ پتہ نہیں۔ تو اسے سویکار نہیں کرتا۔ یا یہ ہی راستہ سے بھگوڑے قیدی کی طرح بھاگ آتا ہے۔ مجھے یہ من نہیں چاہئے۔ یہ دیا ہوا من اپنے پاس رکھ! اسے بلا لے! جو میرا کہنا ہی نہیں مانتا۔ میں اسے اپنا وزیر بنا کر کیا کروں گا۔ ایک بار نہیں۔ دو بار نہیں۔ ہر روز کی یہی کار ہے۔ میں چاہتا ہوں۔ اس بلا سے میری جان چھوٹے۔ اور میں تیرے ساتھ باتیں کروں۔ مگر یہ مخل ہی بنا رہتا ہے۔ نہ جدا ہوتا ہے۔ نہ تیری ایکانت کا مزا لینے دیتا ہے۔ پتہ نہیں۔ اسے کونسی بات کا فخر ہے۔ جو میری ذرا بھر کبھی نہیں سنتا۔ اور اپنی ہی من مانی منوا لیتا ہے۔ اور کبھی کبھی آپ بھی روتا ہے۔ اور مجھے رلاتا ہے۔ یہاں تک کہ بچاری آنکھوں کو بے حال کر دیتا ہے۔ پشچاتاپ کرتا ہے۔ بہت گڑگڑاتا ہے۔ میں اور میرا من دونوں روتے ایسے ہو جاتے ہیں۔ کہ مجھے اس کی اور اسے میری

تمیز ہی نہیں رہتی ۔ اتنی بکلتائی ہو جاتی ہے ۔ اس سمیہ تو ہی تھوڑی سی ڈھارس دے کر ہمارے آنسو کو پونچھ لیتا ہے ۔ اور میں پھر بے فکر ہو جاتا ہوں ۔ مگر جب رائیری کہ میرا کہنا نہ مان کر مجھے اپنی چاپلوسی میں پھنسا لیتا ہے ۔ تو میں جاگ کر اس کی کرتوتوں پر بڑا افسوس کرتا ہوں ۔ اور مجھے اس سے گھرنا آنے لگتی ہے ۔ یہ میں نے جانا ہے ۔ کہ ضرور یہ تیرا پیارا ہے ۔ اپنچھ بھی یہی گاتا ہے ۔ کہ "من" پربھو کا پیارا ہے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ تو ۔ ۔ ۔ ۔ اگر من تیرا پیارا ہے ۔ تو کیا میں ہی کڑوا تجھے لگتا ہوں؟ تو نے مجھے دیا تھا کہ وہ میرا وزیر بن کر رہے ۔ میرا حکم مانے ۔ جب میں اسے حکم دیتا ہوں ۔ اور تو دیکھ رہا ہے ۔ کہ وہ نہیں مانتا ۔ تو مجھے یہی کہنا پڑتا ہے ۔ کہ جیسے وہ تو تیرے چچا کا پتر لگتا ہے ۔ اور میں تیرا کچھ بھی نہیں لگتا !! لگتا تو میں تیرا ہوں ۔ وہ تیرا کیا لگتا ہے ؟ میں ہی تو تیرا پتر ہوں ۔ میں تجھے اپنی منہ رکھتا سے اپنے ضد اور ہٹ سے اپنے کرودھ سے تجھے کہوں ۔ کہ تو نہیں ہے ۔ نہیں ہے ۔ میں تجھ سے بھاگ جاؤں ۔ مگر تو تو پتا ہے ۔ تو مجھے چھوڑتا ہی نہیں ۔ چھوڑ سکتا ہی نہیں ۔ لوگ کہتے ہیں ۔ رب وڈا بے پرواہ ۔ ہتھوں خالی آئیوں خالی جانا ۔ ۔ ۔ مگر میں تو پربھو ! خالی ہاتھ نہیں آیا ۔ اور نہ ہی خالی ہاتھ جاؤں گا تیرے سنگ آیا ۔ تیرے سنگ جایا ۔ تیرے ساتھ جاؤں ۔ اور تیرے ہی ساتھ رہوں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ پتا ! تیرے جگ میں یہ من مجھے کھیلنے نہیں دیتا ۔ تیری کھیل کو بگاڑ دیتا ہے ۔ اپنی کھیل بنا دیتا ہے ۔ اور تو ہنستا ہے ۔ شاید تو اسے اس لیے تو پسند نہیں کرتا ۔ کہ یہ تخیل کرنا جانتا ہے ۔ ٹھٹھا باز ہے ۔ خوشامدی اور چاپلوسی ہے ۔ اسے ریجھانا آتا ہے ۔ اور مجھے خوشامد اور تخیل نہیں آتا ۔ میں کیوں خوشامد کروں ۔ چاپلوسی کروں ۔ کس کی خوشامد کروں ؟ تیری ؟ تو تو میرا پتا ہے ۔ تجھ سے کیسے تخیل کروں ؟ کیسے

خوشامد کروں؟ جھوٹی چاپلوسی کروں؟ تیرا تو میں وارث ہوں۔ تیری سمپتی کا مالک ہوں۔ پھر میں نے خوشامد کر کے کیا لینا ہے۔ اور کس کی کروں؟ تجھ سے کوئی بڑا ہی نہیں۔ کسی کی اتنی سمپتی ہی نہیں۔ جو مجھے خوشامد پر کوئی دیدے گا۔ پتا! میں روٹھتا بھی ہوں اور ہنستا بھی ہوں۔ اپنی سادگی پر۔ کہلاؤں تو تیرا انش! امر اور اوناشی! اور پھر قابو نہ کر سکوں۔ بیٹے کے مانند ایک من کو! اور چھوٹے سے ایک من کو!..... تیرا تو اشارہ ایک کافی ہے۔ گھٹانے اور بڑھانے میں۔ میں لگاتا ہوں ساری طاقت۔ پھر بھی تل بھر نہیں گھٹتا۔

پربھو! اب کرپا کرو! مجھے اس بازیگرنٹ کھٹ سے ہٹا کر اپنی چرن شرن میں لیو! نہیں تو اسے سمجھا دو۔ کہ میرا آگیا کاری وزیر بن کر رہے نہ آپ دکھی ہو دوسرے۔ نہ مجھے جنم جنمانتر کے دھکے دلائے.....

---

ادم

# داتا کے دربار میں دکھشنا

---

میرے پربھو! مجھے تو تیری بڑی چاہ ہے۔ تجھے کہاں بلاؤں؟ کہاں بٹھاؤں؟ میری تو ہردیہ نگری ہی اجاڑ ہے۔ اور اتنی میلی ہے۔ کہ مجھے سویم ہی تیرا آتھتیہ ستکار کرنے میں لجا آتی ہے۔ اور پھر ایسر کھشا اتنا ہوں۔ کہ تیرے نذر نیاز کیلئے کوڑی پاس نہیں۔ آسن کہاں سے لاؤں؟ چرن کیسے دھلاؤں؟ آرتی کیسے اتاروں؟ بھوگ کیا لگاؤں؟ کنگال ہو کر مہاراجوں کے

ادھی پتی کو مہمان بنا کے اتنی ستکار کی چاہ! یہ کیا دُھن سمائی ہے۔ بار بار وچارتا
ہوں۔ کہ کس جھاڑو سے تیری گندگاہ کی جگہ کو صاف کروں۔ نہ تو میرے پاس
ہی جھاڑو خریدنے کو دھن ہے۔ اور نہ تُھنہا ہوں کہ جا کے ایسا جھاڑو
خریدنے میں پڑے ہو سکتے ہیں۔ تیرے جیسے پاک اور منّور بالذات کے
لئے ستھان بھی تو ویسا ہی صاف ہو۔ اور ایسی صفائی کے لئے جھاڑو بھی
تو عجیب و غریب قسم کا ہو۔ جو کہیں سے نہیں مل سکتا۔ سوائے تیری اپنی
دُکان کے۔

بھگوان کرپا کرو! میں تیری خیرات سے ہی تیری سیوا کرتا ہوں۔ میرا
اپنا کچھ بھی نہیں۔ سویکار کرو! کرپا ندھے! سویکار کرو! میں اِس
ہردیہ کی میلی اور اُجاڑ نگری میں نمرتا کا جھاڑو لگاتا ہوں۔ اور تجھے
بُلاتا ہوں۔ آؤ! آؤ! میرے پربھو! آؤ! میرا یہی شردھا کا آسن
گرہن کرو! قبول کرو! میرے پاس اور کوئی اِس سے زیادہ قیمتی آسن
نہیں۔ میرے آنسو ہی تیرے چرن دھونے کو ہیں۔ اور جل تجھے اِس
سے اچھا نہیں لگتا۔ پریم کے پشپ ہی اوپر چڑھاتا ہوں۔ اور چڑھاوا
مجھے نہیں بھاتا۔ وِشواش کی تھالی میں گیان کا ہی دیپ دیپ جلا کر تیری
آرتی اُتارتا ہوں۔ ویاکلتا کا طواف (پردکشنا) کر کے تیرے چرنوں میں
سیس جھکاتا ہوں۔ پربھو! آشیرباد دو! آشیرباد دو! تجھ کو بھگتی بھجن تیرے
بھوگ بھوجن نمت نذر کرتا ہوں۔ دیا درشٹی سے سویکار کرو! مجھ کنگال
کو نہال کرو! غریب کی تچھ بھینٹا تیری دی ہوئی اپنی خیرات وات سے
تیرے چرنوں میں پیش کرتا ہوں۔

میری "میں" کے سوائے اِس میں کچھ بھی نہیں۔ اسے بھی دکھشنا

میں حاضر کرتا ہوں۔ اب کم و بیش کے آپ ہی مالک ہو۔

سپردم بتو مایۂ خویش را
تو دانی حساب کم و بیش را

ادم

# نردھن کی سمپتی

त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविण त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम् देव देव॥

آہا! میرے پربھو! دھنیہ ہو! دھنیہ ہو! میں تو کروڑاں کوٹ تیرا دھنیاواد کرتا ہوں۔ کبھی کبھی میری زبان نہیں رکتی۔ دل نہیں تھمتا۔ اور کہنے لگ جاتا ہے۔ شکر ہے پربھو! تو نے مجھے نردھن بنایا۔ ان پڑھ ہی رکھا۔ بچپن میں ہی تعلیم کی اوستھا کر دی۔ نربل اور نرآشرے۔ بے وسیلہ چھوڑ دیا۔ کوئی اوٹ۔ کسی کی ٹیک اور مان نہ دکھائی۔ جب میں تیرے دربار میں کہتا ہوں۔ "میں نردھن ہوں" تو مجھے اس بات کی خوشی ہونے لگتی ہے۔ کہ میں سچ کہہ رہا ہوں۔ تیرے حضور میں میں بناوٹ سے نہیں کہہ رہا۔ میں اپنی کمی کے اوپر وچار کرنے کے یوگیہ بن جاتا ہوں۔ میرے میں انکساری اور نمرتا پھوٹ آتی ہے۔ مجھے تیری مخلوق میں بے کس۔ نادار۔ غریب۔ محتاج اور یتیموں کے لئے دل میں درد اور ان کی سیوا کرنے کیلئے اتی شردھا اوتپن ہو جاتی ہے۔ مجھے وہ اپنے

بھائی ہی معلوم ہونے لگ جاتے ہیں۔ یہ اور بات ہے۔ کہ میں اُن کی سیوا نہ کر سکوں۔ کہ تو ابھی مجھے ادھیکاری نہیں سمجھتا۔ مجھے بھار اُٹھانے کے یوگیہ نہیں دیکھتا۔ مگر پھر بھی میرے دل میں تو یہی چاہ بنی رہتی ہے۔ کبھی وہ دن بھی آجاوے گا۔ جب تو اپنی اپار کرپا سے مجھے ایسی سامرتھ دے کر اس شبھ سیوا کا بھار میرے کندھوں کے اوپر رکھ دے گا۔ اور میں اپنی خوش قسمتی سمجھوں گا۔ کہ میں اب انسان بنا ہوں۔

پربھو! اگر میں دھنی ہوتا۔ تو میں تیری یاد سے بھی قاصر رہ جاتا۔ مجھے تیرے احسان دھن کے ابھیمان میں بھول جاتے۔۔۔ اور میں باپ کو اپنا باپ سمجھتا رہتا۔ میں تیرے دربار میں اپنے آپ کو کبھی نردھن نہ کہہ سکتا۔ مجھے ایسا کہتے ہوئے شرم آتی۔ اور مجھے غرور پیدا ہوتا۔ شکر ہے۔ تو نے مجھے اس گناہ سے بچایا۔ میری نگاہ ہمیشہ آسمان کی طرف رہتی۔ مجھے کسی محتاج کا درد بھی محسوس نہ ہوتا۔ میری قوتِ حس ماری جاتی۔ بھلا ہو تیرا پربھو بھلا ہو! مجھے ہوش و حواس میں رکھا۔ میں نیاز کو ہی تیرے لئے نذرانہ بنائے رکھتا ہوں۔

۲۔ تیرا بار بار شکر کرتا ہوں۔ کہ میں اَن پڑھ رہا۔ اگر پڑھ لکھ جاتا۔ تو بہت ممکن ہے۔ کہ میں تیری ہستی سے بھی انکار کر دیتا۔ منکر نکیر بن جاتا۔ اپنی دلیلوں اور رنگینیوں سے سینکڑوں آدمیوں کو گمراہ کر کے تجھ سے باغی بنا دیتا۔ خود ڈوبتا۔ اوروں کو ڈبوتا۔ مہاپاپی ہو کر گناہ عظیم کا مرتکب ہوتا۔ جو جنم جنمانتر میرا دامن نہ چھوڑتا۔ پربھو! تو نے مجھے بچایا۔ میں اَن پڑھ ہوں۔ تبھی میں تجھ میں شردھا رکھتا ہوں۔ تیری وچتر شکتیوں کو جہاں پر تارکوں کا ترک ہار جاتا ہے۔ تیرے گپت رازوں میں جہاں بدھی

چکمت ہو جاتی ہے تیرے اکولکو کر بڑائیں پر جہاں من کی سنکلپ وکلپ اور دوند
بند ہو جاتے ہیں۔ دیکھ کر سُن کر تجھ میں اندھ وشواس اور لگاودھ شردھا اپنے
آپ پیدا ہو جاتی ہے۔ لوگ اُسے اندھ شردھا۔ اندھ وشواس کا لانچھن
لگائیں۔ بھلے لگائیں۔ مجھے اُن کی پرواہ نہیں ہوتی۔ بلکہ مجھے پرسنتا ہوتی
ہے۔ کہ میں تجھ اپنے پربھو کی مہان مہما کو سُن سُن کر پھولا نہیں سماتا۔ میرے
اندر اُتساہ کا خون جوش مارنے لگ جاتا ہے۔ میں تیرے دربار میں اُپستھت ہو کر بھی
تیرے درشن ان آنکھوں سے ساکھشات نہیں کرتا۔ کہ میں اگیان وش اندھا
ہی ہوں۔ مگر پھر بھی تیری رحمت سے تیرے در کا سوالی کب خالی جا سکتا
ہے۔ تو تو مہان داتا ہے۔ سکھیوں کا سنگی سرو رشی ہے۔ تیری اُجول۔ منوہر۔
صبح کی شعاعیں بڑی تیزی کے ساتھ میرے کانپتے سرد اور مرجھائے دل۔
ہردیہ کے اوپر پڑ کر اُسے گرم اور تر و تازہ کر دیتی ہے۔ تو میں دل میں ہی
کہہ اُٹھتا ہوں۔ کہ آہا! یہ ہیں رنگ... میرے پربھو کے! مجھے یقین اور
نشچے ہو جاتا ہے۔ کہ پربھو ہی مجھے سردی سے بچا رہے ہیں۔ میری نرمردگی
کو اپنی تیز جوالا سے بھسم کر کے نیا جنم (جیون) دے رہے ہیں۔ مجھ اندھے کے
لئے اندھ شردھا ہے۔ اور اندھ وشواشی اگیانی کے لئے تو یہی درشن اور
ساکھشات سے کم نہیں۔ تیری بڑی دیا ہے جس طرح اندھا آدمی سورج
بھگوان کی دھوپ میں بیٹھ کر اپنے ٹھنڈے جسم کو تاپتا ہے۔ اور سورج
بھگوان کو نہ دیکھ سکتا ہوا بھی یقین سے کہہ دیتا ہے۔ کہ وہ سامنا سورج
چڑھا ہے۔ اس کی گرمی سے گرم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح میں بھی انوبھو
کرنے لگتا ہوں۔

۳- پربھو! تیری شان عظیم ہے۔ میں جب کبھی بھی ہیم نیر آشرے کو

دیکھتا ہوں۔ میری آنکھوں میں آنسو بھر آتے ہیں۔ میرا دل تلملا اٹھتا ہے۔ مجھے اپنی پرانی اوستھا کی یکدم سمرتی ہونے لگتی ہے۔ اور شکر کرنے لگتا ہوں۔ تیرا دھنیاد گانے لگ جاتا ہوں۔ کہ تیری کتنی بڑی رحمت مجھ دینا ہین پہ ہوئی ہے۔ اور تو کتنی دیا کر رہا ہے۔ کہاں سے کہاں تک تو نے مجھے پہنچا دیا۔

اس سمیہ کا گھمنڈ اور بڑپن کا نشہ چکنا چور ہو جاتا ہے۔ یتیمی کی مصیبتوں اور تیری گپت رکھشا کا منظر میرے سامنے آجاتا ہے۔ اور اپنے من کو سمجھانے لگ پڑتا ہوں۔ کہ یہ مصیبت تنیتی میں۔ کبھی جنگل میں لکڑیاں ایندھن اپنے چھوٹے بھائی کے ساتھ چننے اور گٹھا باندھ اٹھوانے والے کی انتظار میں کھڑے رہنے کبھی سکول پڑھتے سمیہ گرمی کے موسم میں دوپہر کی نیند سے لوگ جاگتے۔ اور تو چنے بیچنے کے لئے کھونچا اٹھا بازار میں گشت لگانا اور آنہ دو آنہ کما کر پھر سکول میں پڑھنے چلا جانا۔ کبھی دوسروں کے گھڑے پانی کے بھر کے روٹی کھا کر اپنی تعلیم پانا۔ کبھی بورڈروں کی مہربانی سے ان کے لنگر سے روٹی پا کر نبا کبھی دودھ کے منہ دیکھے اپنا اوقات زندگی تعلیم کاٹنا۔ چراغ جلانے کے لئے پیسہ کی ناموجودگی سے دوسروں کے چراغ پر طعنہ کے ڈر سے نہ پڑھنے اور سو ہی جانے کا درشیہ اور اب کا درشیہ اور درمیانی قدر و منزلت اور شان بان کی ملازمت اور سینکڑوں آدمیوں کو سلامی کی حالت کا درشیہ جب نگاہ میں پڑتا ہے۔ تو بے اختیار پریم کے آنسو سے رو دیتا ہوں۔

. . . . . . . .

گرو پربھو! تو نے کتنا بڑا رحمت کا دریا مجھ پہ بہایا۔ من ماننے لگ جاتا ہے۔ کہ ضرور یہ اتنی کڑی مصیبتیں کسی مہاں پاپ کا ہی پھل ہیں۔ پاپ سے مکتی ہو جاتا ہے۔ اور یہ کشٹ بھاگ گئے۔ کھنہ ہیں۔ یہی پھری

بڑی خوش قسمتی اور خوشی ہے۔ کہ اس طرح مجھے پربھو پاپ تاپ
سے امان بخشتے رکھیں؟ اور میرا من پربھو کے آدھین رہے!

---

اوم

# موُن کا مہتو

ہیچ ہیچ موُن بڑی بھاری برکت ہے۔ "مانو تو ایشور کی داوت ہے"؛
موُن نہ صرف سنیہ کی رکھشا کرتا ہے" بلکہ کرودھ کا بھی دشمن کرتا ہے
سہن شکتی اتنی بڑھ جاتی ہے۔ کہ بڑی سے بڑی ویادھی اور اُپادھی
تتھا آپداؤں کا مقابلہ آسان تر ہو جاتا ہے۔ جسے میں "پربھو کا فضل" کے
نام سے پکارتا ہوں۔ جیون تو ایک امیر سے امیر طبع کا بھی تپ کا
بن جاتا ہے۔ اپنے آپ سیوک کے کام خوشی اور چاہ سے کرنے تک
جاتا ہے۔ لمبے موُن ورت میں جو جانچ پڑتال اپنی بُدھی اور من کی
ہوتی ہے۔ وہ کسی اور طرح نہیں ہو سکتی۔ آتما کو انیک پرکار کے
انوبھو ہوا کرتے ہیں۔ جیسے وہ عین الیقین کا درجہ دے کر کبھی پرمان کی
ضرورت نہیں رکھتا۔ دوسرے کو چاہے وہ ترک اور دلیل سے بیان نہ
کر سکے۔ لیکن اس کی اپنی آتما بلا کسی حیل و حجت یا سنشے کے باقی رہنے
کے سنتشٹ ہو جاتی ہے۔ منش کو اپنی صحیح شکل اور اصلی پوزیشن
کا اسی موُن ورت میں پتہ لگتا ہے۔ کہ وہ دراصل کیا ہے۔ اور جتنے
وہ ہوتے ہیں لوگوں کی نظر میں اونچا یا نیچا سمجھا جاتا ہے!!! اپنے کیریکٹر

کی اُنّتی کا سادھن مَؤن ہی ہیں پشچاتاپ اور پرائشچت سے ہی اُدّھار کرنا ہے یا ہو سکتا ہے۔ اور اُنّتی تو جلنی چاہیے۔ اسی ہیں کرنے کا اُسے پرباپت آدیشر ہے ہی۔ اپنی جانچ کرنے میں ساری زندگی کا مانو جیون چِتر اپنی آنکھوں کے سامنے ہو بہو تازہ دیکھ اور لکھ رہا ہوتا ہے۔ اس سے ترقی کی سمرتی بڑھتی ہے۔ پاپوں کا بھار ہٹانے اور اُس کا نیک بدلی ڈھونڈھنے میں اُسے تپسیر اور آنکٹ اچھا جگیاسا اُدّیپن ہو جاتی ہے

مَؤن ایشور کا وشواش بڑھاتا ہے۔ اور بھَے سے ہٹاتا ہے۔

سادگی کا مول کارن ہے۔

کچھ چنتیاؤں سے بچو۔ سنکلپ دُربلیں، دُرواسناؤں۔ دُرگنوں کی پریکھشا کا یہی مَون ہی دوا ہے۔ اُن کو دبانے یا اُن کے بیج ناش کرنے کے نے ایک یہی ہی اُپاؤ ہے۔

پربھو کی وچتر لیلاؤں کو انیک روپوں میں دیکھنے اور پہچان کرنے کا اس سے اُتّم ذریعہ کوئی نہیں۔ بھگوان کا ساکشات کرنا سرگن روپ میں بھی آسان اور سہل ہو جاتا ہے۔ نرگن روپ کے سلئے کمزور اچھا بھی پربل ہو جاتی ہے۔ نراشتا آستکتا میں بدل جاتی ہے۔

باقی سب اندریوں میں پردھان اندری مانی گئی ہے۔ کرم اندریوں میں بھی اس کے سوائے موت ہے۔ اور گیان اندریوں میں تو گرو کا درجہ رکھتی ہے۔ اور کرم اندریوں میں ماتا کا۔ گورو نانک دیو جی فرماتے ہیں۔ کرم کھنڈ کی بانی زور پائیں سمجھو۔ برہما۔ وشنو۔ مہیش ہی ہے۔ اس لئے اس کے سنیم سے دوسری اندریوں کا سنیم اپنے آپ ہو جاتا ہے۔

مَؤن آلسی نہیں بناتا۔ بلکہ پرشارتھ کی کنجی ہے۔

گیان کو وسیع کرتا ہے۔ زبان ہی من کی مترجم ہے۔ جب مترجم خاموش ہے۔ تو من کہاں چکر لگائے گا۔ آخر تھک کر وہ بھی خاموش ہو جائے گا۔

## آتم درشی بننے کا سکول

من کی خاموشی یا سکوت ہی اصلی مون ہے۔ اور مون برت کا نات پر یہ بھی اس لئے ہی ہوتا ہے۔ جب من خاموش ہو جائے۔ تو آتما کو شدھ پوتر روپ میں اپنا سروپ بھاسنے کے سوائے اور کوئی چیز نظر نہیں آئے گی۔ وہ اپنے سروپ میں سیخفت ہو جاتا ہے۔ اسی سے وہ آتم درشی کہلاتا ہے۔

؎ چشم بند و گوش بند و لب ببند گر نہ بینی سر حق بر من بخند

مون کیا ہے گویا آتم درشی بننے کا ایک سکول ہے۔ جو پاٹھشالہ میں داخل ہو گا۔ اسے ودیارتھی کا سا جیون وتیت کرنا ضروری ہو گا۔ اور سمیہ سمیہ کے اوپر پربھو کی اور سے اس کی پریکشائیں۔ امتحان اور آزمائشیں بھی ہوا کریں گی۔ من تو ہو گا ودیارتھی اور آتما اس کا ادھیاپک۔ بدھی روپی سوئچ آتما کے ہاتھ میں سر وقت رہے گی۔ جس سے من کو ٹھونکا جا سکے گا۔ من کو سدھانا۔ سکھانا۔ پڑھانا بھی کوئی خالہ جی کا گھر نہیں۔ یہ تو دیو ہے دیو دلیتا بھی ہوتا ہے۔

## شیطان نافرمان

اور جن شیطان بھی مسلمانوں میں جو روایت ہے۔ کہ خداوند تعالیٰ نے جب حضرت آدم کو بنایا۔ اور سب فرشتوں کو حکم دیا کہ اسے سجدہ کرو۔ سب نے کیا۔ مگر شیطان نے نہ کیا۔ انکار کر دیا۔ تو وہ لعین بنایا گیا۔ شیطان کی پیدائش آتش سے ہے۔ اس نے مٹی کے بنائے آدمی کو سجدہ نہ کیا۔ یہ روایت میرے وچار میں ایسی گزرتی ہے۔ کہ فرشتہ لفظ ترجمہ ہے دیو کا یا دیوتا شبد کا۔ منش کے شریر میں غیبی اندریاں ہیں۔ ان کو ویدک پریبھاشا میں دیو اور

دیوتا کہا گیا ہے۔ من سب سے بڑی اندری اور دیوتا ہے۔ گویا سمجھو کہ آتما حضرت آدم ہے۔ اندریاں (دیوتا) فرشتہ ہیں۔ سب اندریوں نے جیو آتما کو سجدہ کر دیا ہے۔ یا روزمرہ کرتی ہیں۔ رات کو سب کی سب سو جاتی ہیں۔ جس طرح سجدہ میں آدمی صمم بکمٌ ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی نیند میں اندریاں۔ مگر من سوتا ہی نہیں۔ یہ نافرمان ہی بنا رہتا ہے۔ اس نے جیو آتما کو سجدہ نہ کیا۔ اس لئے اسے شیطان کہا گیا۔ اور ہے بھی ایسے ہی۔ یہ کبھی آتما کے آدھین نہیں ہوتا۔ جب ہو جاوے۔ تو پھر آتما کو اپنے سروپ کے درشن بھی ہو جاویں۔ یہی گمراہ کرتا رہتا ہے۔ اور یہی اگنی کے تتو سے بنا ہوا ہے۔ سچ ہے۔ جسے آتش سے پیدائش اہلِ اسلام کہتا ہے۔ ورنہ اور کوئی شیطان نہیں۔ یہی بھلا مانس ہی شیطان ہے۔ اسے سنوارنے کیلئے سبھیہ۔ تپ۔ ریاضت اور روزہ۔ برت اور سادھن۔ نانا پرکار کی کٹھنائیاں جھیلنی پڑتی ہیں۔

# آتی آشچریہ جنک رچنا

سنسار میں جو رچنائیں نظر میں آتی ہیں۔ وہ تین پرکار کی ہیں۔ ایک رچنا تو پرمیشور کی اپنی ہی رچی ہے۔ دوسرا منش کرت۔ تیسری پشو۔ پکھشیوں۔ جنتوؤں کی۔ پشوؤں کی رچنا تو سبھاؤک رچنا ہے۔ منش نے جو رچنائیں کی ہیں۔ وہ کبھی کم آشچریہ جنک نہیں۔ (گھوڑا گاڑی سے موٹر۔ ریل کی رفتار بہت تیز ہے۔ اور اس سے تیز ہوائی جہاز۔ اور ہوائی جہاز سے تیز تار ہوتی ہے) مگر

پرتھوی کی جو رچنا ہے۔ وہ کمال کی ہے ہوا جیسی تیز کوئی سواری نہیں۔ سورج کی روشنی جیسی شعاع کسی فانوس کی نہیں۔ اور تار برقی سے زیادہ تیز چلنے والی رشنی ہے۔ سمندر جیسا گمبھیر اور گہرا اتھاہ کوئی پدارتھ نہیں۔ پہاڑ جیسی بابندی اور سورج جیسی دوری کی منزل کوئی اور نہیں۔ مگر ان سے بھی بڑھ کر من ہوا سے زیادہ تیز۔ چھن میں سورج تک کی دوری کو پہنچ جانے والا۔ سمندر سے زیادہ گہرا جس کا انت کوئی نہ پا سکا۔ سورج کی روشنی سے بھی تیز شعاع رکھنے والا۔ اندھیرے میں بنا کسی مصنوعی یا قدرتی روشنی کے اپنے آپ جگمگانے والا یہی من ہے۔ بنا تار کے پل میں خبر دینے والا من ہے۔ قدرت کی رچنا میں کوئی وستو اس من کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ اسلئے خود بھگوان نے وید میں اس من کی تیزی کی ستائش کی ہے۔

ओ३म अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा आप्नुवन्पूर्वमर्षत। तद्धावतोऽन्यानत्येति तिष्ठत्तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधाति॥ य० ४० - ४॥

اس کا سارا پرتھوی سے ہی مقابلہ رہتا ہے۔ پرتھوی نے جو رچنا کی ہے۔ وہ بلا امداد غیرے۔ بلا کسی اوزار۔ ہتھیار کے اپنے گیان اور سامرتھیہ سے کی ہے۔ ذرا اس کا بھی وزن تو لو۔ راتری کے سپن سمیہ یہ من کسی پرکار کی رچنا کے بغیر کسی ہتھیار۔ اوزار۔ اور امداد کے رچ دیتا ہے۔ اندھیرے میں روشنی۔ سورج چاند۔ ستارے۔ محل۔ ماڑی۔ باغیچے۔ شہر۔ دیار بنا لیتا ہے۔ تھوڑی سی جگہ میں۔ چھوٹے سے شریر میں کتنے بڑے پہاڑ کھڑے کر دیتا ہے۔ میلوں کی چوڑائی والے دریا بہا دکھاتا ہے۔ وشال سمندر اور اس پر جہاز۔ اور جہاز میں ہزاروں یاتری لاد کر یکدم دکھا دیتا ہے

صرف اپنے گیان اور سار تھا سے جس مُکش کو نقشہ بنانے کا ڈھنگ
نہیں۔ وہ کسی کاریگری کی عمارتیں۔ تاج محل جیسے روضہ اور قطب صاحب
کی لاٹ بھی ہو بہو اندر کھڑی کر دیتا ہے جو سرشٹی اینٹھی جوان عمر کے
مُنش پر کچھ نے آدی سرشٹی میں پیدا کیے۔ یہ من بھی اناد ہی اور سب
قسم کے منش بنا ماد پدر مُنچھ نہ کھا دیتا ہے۔ بچے سے بوڑھے تک
مُنہ کے کھرسے دودان تک۔ رنک سے راجہ تک۔ کے نظر آنے لگ
جاتے ہیں۔

## مہاساگر کی پُل بندی بھی

اب بھلا اس ایسے من کو اگر کوئی باندھنا چاہے
تو کیا اوٹ پٹانگ سے ہی اپنے آپ بندھ آ
جائے گا؟ معمولی دریا کی پل بندی کے لیے تو کروڑہا روپیہ اور کئی
سال صرف ہو جاتے ہیں۔ اور ہزارہا آدمی کو دن رات مشقت۔
محنت کرنی پڑتی ہے۔ اور جو من سمندر سے زیادہ گہرا۔ ہوا سے
زیادہ تیز ہے۔ اگنی سے زیادہ گرم۔ اس کے ویگ کو روکنے یا اس
پر پل باندھنے یا۔ . . . بند حد بنانے کے لیے کتنی مصارف کی
ضرورت ہونی چاہیے۔ یہی نہیں۔ کہ من ان قدرت کی رچناؤں
سے صرف گہرا اور تیز ہے۔ بلکہ جو کام وہ کرتے ہیں۔ وہی یہی
کرتا دکھائی دیتا ہے۔ ہوا نے اپنے تیز جھونکے سے ہزاروں درختوں
کو جڑ سے اکھاڑ دیا۔ تو من نے بھی کروڑہا انسانوں کو جڑ سے ہلا کر دور
سے دور... پھینک دیا۔ جل نے اپنی چھل سے بستیوں اور شہروں کو
ڈبو دیا۔ تو اس بھلا مانس من نے بھی لاکھوں جانوں کو تباہ کر کے ڈبو
دیا۔ اگنی نے اگر اپنی تیزی سے مکانوں کو خاکستر کر دیا۔ تو اس نے

بھی اپنی چنتا کی آگ سے جیتے جی جلا دیا۔ جس سمندر میں غوطہ لگانے سے موتی جواہر ہاتھ آتے ہیں۔ منش مالا مال ہو جاتا ہے۔ تو اِس میں غوطہ لگانے والے بھی راجا ہوں۔ یعنی جواہر کے مالک مہاراجے ہوں۔ شاہوں کو اپنے قدموں میں بیٹھا دیکھتے ہیں۔ آبادی اور بربادی۔ سورگ اور نرک۔ فتح و شکست۔ راجہ سے رنک اور بھکشاری سے راجہ بنانا اِس کا دائیاں بائیاں کھیل ہے جس نے اِس من کو معمولی سمجھا۔ وہ خود معمولی سے زیادہ حیثیت کا نہ بنا۔ نہ بن سکے گا۔ اور جس نے اِس من کی چوکیداری اختیار کر لی۔ وہی ہی من کا مالک۔ من ایش بن گیا۔ (بیٹھنی بن گیا) ......

## اوم

## زبردست دیو

(از کھٹ گھاٹی) (کامل رہنما)

من ایک ایسا زبردست دیو ہے۔ کہ جس کے بغیر نہ تو شریر اور اندریاں کوئی سنسار کا کام کر سکتی ہیں۔ اور نہ ہی جیو آتما کو کسی چیز کا گیان ہو سکتا ہے۔ جس طرح یہ من۔ شریر اور جیو آتما کے مدھیہ میں ہے۔ اسی طرح پرماتما اور جیو آتما کے مدھیہ میں بھی یہی ایک روک ہے

मनेव मनुषाराां कारराातबंध मोक्ष:

اِس من کی صداقت کے جانے بغیر جیو آتما کو پرماتما تک رسائی نہیں ہو سکتی۔ اور اِس بھلا مانس نے ایشور سے ملاپ کرنے والے کی اِچھا رکھنے والے کے لئے اس کے راستے میں ایک بڑی دیوار اگیان کی کھڑی کر دی ہے۔ اور اِس پر ایک اپنا دربان اہنکار نامی بیٹھا دیا ہے۔ جو چوبیس گھنٹے ہوشیار رہتا ہے۔

اور کھوج میں دیوار کے ہر مقام پر پہنچ جاتا ہے۔ اور اس کے ہر ایک ہاتھ میں دو دو بان دے دیئے ہیں۔ ایک ہاتھ میں دو آتشی بان اور دوسرے ہاتھ میں دو جلیبیہ (آبی) بان پکڑا دیئے ہیں۔ اور استھان ایسا گپھا کا ہے۔ کہ کوئی روشنی سنسار کے جیوتو ہے پر کاش کرنے والوں کی نہیں پہنچ سکتی۔ اور یہاں چڑھائی پہاڑ کی مانند مشکل ہے۔ جو جگیاسو۔ سادھک یا سالک بڑی ہمت سے پہاڑ کا راستہ چڑھ بھی جاتا ہے۔ تو آگے اندھیرا ہے۔ وہاں پر گپھا کو پہنچتا ہے۔ جو اس کی بھی پرواہ نہ کرتا ہوا ایسی دشوار گذار گھاٹی کو لانگھ جاتا ہے۔ تو سامنے اسے ان بانوں کی روشنی اور چمک دور سے دکھائی دیتی ہے۔ وہ خوش خوش اس روشنی کو قدرت کی روشنی سمجھتا ہوا بڑی تیزی سے قدم اٹھائے بھاگتا جاتا ہے۔ جوں ہی نزدیک جاتا ہے۔ آنکھیں چندھیا جاتی ہیں۔ اور وہ دربان اسے اپنے بانوں سے تباہ کر دیتا ہے۔ پانی والے دو بان تو لوبھ اور موہ کے ہیں۔ اس طرف سے جاتا ہے۔ تو وہ اسے اپنے میں غرق کر دیتے ہیں۔ اگر آتشی بانوں کی طرف سے جاتا ہے۔ تو وہ کام اور کرودھ نام کے بان ہیں۔ وہ اسے تت کال بھسم کر دیتے ہیں۔ اسی طرح سے پربھو ملاپ خطرناک ہو جاتا ہے۔ مگر جو پہلے سے ہی اس راستہ کا پرچے کسی کامل گرو (رہنما) سے لے لیتا ہے۔ اور اپنے آپ کو اس یدھ کے لئے پورے بل کے ساتھ تیار کر لیتا ہے۔ گھر میں ہی اپنی پریکھشا کر لیتا ہے۔ اور اپنے ساتھ اس کے مقابلہ کے ہتھیاروں سے کمر کس کر زرہ بکتر پہن لیتا ہے۔ اور منزل طے کر کے بجائے آگے سامنے جانے کے پیچھے سے جا کر اہنکار نامی دربان کو مار دیتا ہے۔ تو اس کے بان خود بخود ہاتھ سے چھوٹ کر بے کار پڑ جاتے ہیں۔ پھر وہ ویر جب دربان کو مار لیتا ہے۔ تو دیوار اگیان کا توڑنا اس کے لئے آسان ہو جاتا ہے۔ جب اگیان کی دیوار توڑ دی۔ تو پھر پربھو درشن میں تو دیر ہی کیا رہتی ہے۔ من تو اپنے

آپ بے دام غلام بن جاتا ہے۔

من کے ہارے ہار ہے۔ من کے جیتے جیت
پار برہم کو پائیے۔ من ہی سے پرتیت

۱۵م

# مَون ہی ساکھشات کا سادھن

## بلکہ اُتم سادھن ہے

"مَون" سکوت یا خاموشی کو کہتے ہیں۔ خاموشی معنی دارد۔ کہ درگفتن نمے آید۔ ارتھات مَون کے اندر وہ راز ہے۔ جسے زبان بیان کر ہی نہیں سکتی۔ یہ تو مسلمہ امر ہے۔ کہ جب زبان بند ہو۔ تبھی اُسے خاموش یا مَون کہہ سکتے ہیں۔ جب بولتی ہے۔ وہ مَون ہے ہی نہیں۔ اس لئے پہلے عام مطلب تو یہی سدھ ہے۔ کہ نہ بولنے کو ہی خاموشی کہتے ہیں۔ اگر ذرا اس سے گہری نظر سے وچار کیا جاوے۔ تو پتہ لگے گا۔ کہ مَون برت اسے نہیں کہتے۔ بلکہ اندریوں کو اپنے اپنے وشیوں سے چُپ کرانے کا نام "مَون" ہے۔ جس زبان سے نش نانا پرکار کے شبد اندر اُٹھ کر عام حالت میں رہ کر بولتا ہے۔ جھوٹ۔ نندا وادہ وواد (آدمی) سے زبان کے پاپوں کو بڑھاتا ہے۔ ہنسی ٹھٹھا مخول سے اپنا دل خوش کرتا ہے۔ اس زبان کو چُپ کرا دینے میں ان پاپوں سے بچ جاتا ہے۔ جن کانوں سے بڑے بڑے راگ رنگ سننے کیلئے ویاکل رہتا ہے۔ مَون برت کرنے میں کانوں کی چاہ ہوتے ہوئے بھی

اُسے روک رکھتا ہے۔ اور اچھے بُرے شبدوں کے سننے سے بچا رہتا
ہے۔ عام قدرتی آوازیں جو آکاش میں نانا جیو جنتوؤں کی پھیلی رہتی ہیں۔
اُن کو اس پرکار سُنتا ہے۔ جیسے کوئی اندھا راستہ طے کرتا ہوا کبھی اور
سوٹے کو دھک دھک کرتا ہوا بھی اس کی آواز سے بے پرواہ سا رہتا
ہے۔ اُس کی بُدھی کے اوپر اُس کا اثر نہیں پڑتا۔ ایسے ہی اُن آوازوں کو سُنتے
ہوئے بھی اثرات سے بچا رہتا ہے۔ کیونکہ اُسے سمجھ ہی نہیں۔ جن آنکھوں
سے کھیل تماشا۔ ناٹک۔ سینما دیکھنے یا روپ میں تر ہونے کی خواہش رہتی ہے۔
وہ پراپت نہ کر سکنے سے اُس دوش سے بچ جاتا ہے۔ جس جن اندریہ سے کام
کی چیشٹا وشے وِلاس کا بھوگ اُسے اپنے ستھر کوش کا ناش کرتا رہتا ہے۔ اور
جس سے وہ اپنے ایمان دھرم کو بھی کھو بیٹھتا ہے۔ اُسے بھی مَون برت میں
اپنے وشے بھوگ سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔ ہاتھ سے نہ وہ چوری کرتا ہے۔ نہ
ہی کسی کو پیڑا پہنچاتا ہے۔ ایسے مَون سے منش عملی صورت میں پاپوں سے
بچ کر اپنا جیون اچھا سمجھتا ہے۔ مگر اصلی مَون اسے بھی نہیں کہہ سکتے۔
زبردست غریب کو مار دھمکا کے یا چھوٹے بچے کو مار ڈِلاسا سے چُپ کرا دینا
کوئی جوہر یا بہادری نہیں۔ بہادری تو تب ہے۔ جب کسی اپنے سے زبردست
کو چُپ کرا دکھاوے۔ اِتنا ہی نہیں۔ بلکہ زبردست کو حوصلہ ہی نہ پڑے۔
کہ وہ حملہ کر سکے۔ یا حملہ کرنے پر وچار کرنے پا دے۔ ارتھات من جو سب
سے زبردست مانا گیا ہے۔ اُسے کسی پرکار چُپ کرا دینے کا نام مَون ہے۔
اور اس سے بھی سریشٹھتم اوستھا مَون کی وہ ہے۔ جس میں من کوئی بچار اوتپن
کر سکنے کا سامرتھ یا ساہس نہ کرے۔ اور بالکل شانت ہو جائے۔ یہ بھی
نہیں سمجھنا چاہئے۔ کہ جو اندریوں کو وِشیوں سے روکنے کے لئے مَون کرنا

ہے۔ وہ موٹن نہیں ہے یا فضول ہے۔ کیونکہ ایسا موٹن باہیک موٹن کہلاتا ہے۔ اور جب تک باہیہ کی سیدھی نہیں ہوتی۔ انترک تو ناممکن ہی ہے۔ پتیں یاد رہے کی بادی ہم چمک دیکھنا چاہیں۔ اور اپنا منہ اُس میں دیکھنا چاہئیں۔ تو پہلے اُسے باہر سے ہی رگڑنا پڑیگا۔ باہر کی رگڑ سے اوپر کا زنگار یا آندرن دُور ہو جائیگا۔ تو چمک خود بخود نکل آوے گی۔ کبھی کوئی آدمی اُس دریا کو بندھ نہیں لگا سکتا جو چھل نکال رہا ہو۔ عقل مند آدمی تو پہلے اُس کی چھل کو ہی روکنے کے لئے باہر بندھ بناتا ہے۔ کہ وہ چھل پلاں ہو کر غرقاب نہ کر دیوے۔ جب اُسے روک لیتا ہے۔ تو پھر دریا کو سُکھانا یا بند کرنا تو خلافِ قدرت ہے۔ ہاں اُس کو اِس پر کار بند کرتا ہے۔ کہ اُس کا رُخ دوسری طرف پھیر دیتا ہے۔

من کے اوپر جو اندریوں کے دشٹ کا زنگار چڑھا ہے۔ اُن اندریوں کو شُدھ رکھنے کے لئے جو سادھن کیا جاتا ہے۔ اُس سے من کا آندرن دُور ہو جاتا ہے۔ منش کو اپنی حالت کا ساکھشات من سے انوبھو ہونے لگتا ہے۔ دوسری صورت میں اندریوں کے وِشئوں کو جو من کی باہری چھل یا لہریں ہیں۔ اُسے روک دینے سے دُنیا میں خرابیوں میں غرقاب ہونے سے بچا لیتا ہے۔ اور پھر من کے رُخ کو سنسار کے خرافات سے بدل کر ایشور پراپتی بنانے میں آسانی حاصل کر لیتا ہے۔

باہر کا اثر اندر پر اور اندر کا اثر باہر پر سدیو کال پڑتا رہتا ہے۔ یہ باہر کی تیاری گویا اندر کی تیاری کا دیباچہ تیار کرتا ہے۔ کئی بار دیکھنے میں آیا ہے۔ کہ جو بڑا تعلیم یافتہ ولایت سے سول سروس (ڈپٹی کمشنری) کا امتحان پاس کر کے بھی آجاتا ہے۔ تو اُسے یک لخت ڈپٹی کمشنری نہیں مل

جاتی۔ پہلے اُسے باہر کی اوستھا سیکھنی پڑتی ہے۔ یہاں تک کہ پٹواری کے
پاس اُسے سیکھنے کیلئے بھیجا جاتا ہے۔ لیکن وہ اُس سمیہ پٹواری کا کام سیکھتے
ہوئے اور کرتے ہوئے بھی اپنے آپ کو پٹواری نہیں تھا ڈپٹی کمشنر ہی سمجھتا ہے کیونکہ اُس لکھشَ
کے لیے وہ یہ کام کر رہا ہے۔ جب وہ سب چھوٹے چھوٹے باہر کے کام سیکھ جاتا
ہے۔ تو اُسے اسسٹنٹ کمشنر بنا کر تب کبھی نائب تحصیلدار کی طرح درجہ سوم کے
اختیار اور پھر دوم کے پھر اوّل کے ملتے ہیں۔ تاکہ اُسے پُورا پُورا ابھیاس ہو
جاوے۔ جب اُس کی پُورتی ہو جاتی ہے۔ تب وہ اپنی اوستھا کو پہچان جاتا ہے
کہ میں اب کس قابل ہوں۔ تو وہ ڈپٹی کمشنر بن کر اپنے اُن باہر کے چھوٹے چھوٹے
تجربوں سے اپنی سِدھ کی ہوئی سادھنا کا فائدہ اُٹھاتا ہے۔

ایشور پراپتی کے لیے بہت سادھن مثلاً ساوھارن سادھن۔ باہیہ
سُقھول سادھن۔ اَنِّی سوکھشم سادھن کرنے پڑتے ہیں۔ تب جا کر کہیں مَنش ایشور
درشن کا ادھیکاری بنتا ہے۔ مگر یہ شرط ضروری ہے۔ کہ جو آدمی موکش کو اپنا
ایشور درشن لکھش سمجھ کر یتن کرے۔ وہ سادھان رہے۔ عام طور پر موکش برتوں
اور اپواسوں میں باہر کی اندریوں کو تو اُن کے وِشیوں سے جُدا رکھا جاتا ہے۔ اور نہ کھایا
جاتا ہے۔ اگر اندر ہی اندر دل میں یہ رہے۔ کہ برت کے بعد فلاں چیز خوب کھاؤں گا۔ یا چیزوں
کا آکار سامنے لا کر اُن کا سواد لیتا رہے۔ سُندر روپوں میں اپنے من کی لہروں کو
دوڑتا رہنے دے۔ کام چیشٹا اور بھوگ وِلاس میتھن آدی کی باتوں میں من اپنی
اٹکھیلیاں کرتا رہے۔ اور اُس کی روک تھام کا کوئی اُپاؤ نہ کرے۔ اور نہ وچارے۔
نہ سوچے۔ تو مانو وہ موکش برت ایک بگلا موکش برت ہی ہے۔ ایسے برت سے
وِشیہ وِلاس میں زیادہ پھنساوٹ ہو گی۔ کیونکہ جس بھُومی کو اُپجاؤ سے کچھ فصل تک
رکھا جاوے۔ تو اُس میں شکتی زیادہ پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اُپجاؤ زیادہ کرتی

ہے۔ ایسے ہی ولیسا آدمی وِشئے وِکاروں میں نِربِھر گامی ہو جاتا ہے۔ بھگتی کو سدیو چیت رہنا چاہیے۔ کہ جس طرح سنساری لوگوں کے سامنے کسی بھی اندری سے کیا ہوا اَپرادھ اُسے جیل یاترا کرا دیتا ہے۔ اور لوگوں کی لانت ملامت اُس پر پڑتی ہے۔ اُسی طرح سے جب وہ سنسار کے لوگوں سے کنارہ کر کے ایک ایشور کے دربار میں بیٹھ گیا ہے۔ اور اُس سمیہ میں بھی یدی وہ اندر اندر سوکھشم شریر سے ایسے اَپرادھ کرتا ہے۔ تو اُسے چاہیے لوگ نہ دیکھ سکیں۔ مگر ایشور تو وہاں بھی ویاپک ہے۔ سروگیہ ہے۔ اور انترآتما ہونے سے انتریامی ہے۔ وہ تو ساکھشات دیکھ ہی رہا ہے۔ جب اُس پر مجھ مہان شکتی نے دیکھ دیا۔ تو وہ کب چھوڑنے لگا ہے۔ جب لوگ نہیں چھوڑتے۔ تو وہ پربھو کیوں چھوڑ دے گا؟ اُس کا تو جوتا بھی پاؤ سیر کا نہیں۔ جس کا دیپک ہمارے مٹی کے دیپک کی طرح نہیں۔ بلکہ سورج سا دیپک سمست سنسار کو پرکاش کرنے والا ہے۔ جس کا پنکھا ہمارے پنکھے کی طرح ایک آدمی کو ہوا پہنچانے والا نہیں۔ بلکہ سارے جگت میں ہوا کا پنکھا چلا دیتا ہے۔ اُس کا جوتا بھی ہمارے جوتے کے تول کا نہیں۔ بلکہ جب وہ کسی کو لگاتا ہے۔ تو ستراکرمان شریر کے شبدوں کو کئی جنموں تک پکارتا رہتا ہے۔ بس کا جیون تو تبھی ہوگا۔ جب سوکھشم شریر سے پیدا ہونے والے وشئے وکاروں کے وچاروں کو بھی نشٹ کرائی کے ساتھ روکنے۔ جڑ سے کاٹنے کا ہتھیار ہاتھ میں ہر وقت رکھے رہے۔ جیسے دریا کی جھیل کو باندھتے سمیہ یا اُس کے رُخ کو بدلنے کے لئے پانی باندھتے سمیہ بار بار مٹی یا ریت کی بوریاں یا لکڑ اُسی پانی میں ہی بہہ جاتی ہے۔ مگر لگاتار ہمت سے اس نقصان کی پرواہ نہ کرتے ہوئے ہی اُسے باندھ ہی لیا جاتا ہے۔ اسی طرح من کی سوکھشم ورتیوں کو دوڑتے دوڑتے روکنا۔ پھر اُن کا لم نظر سے نکل جانا۔ پھر روکنا اور ہمت نہ ہارنے سے من بھی اپنی ترنگوں کو چھوڑ کر بندھ جاتا ہے۔

سیکنڈوں سے شروع ہوتا ہے۔ تو کسی جنم میں خوش قسمتی اور پرمیشور دیا سے سو سال سمیہ تک جی سکنے کی آشا بھی بندھ جاتی ہے۔

موئن ہی قدرتی سادھن منش کے جیون کی اُنتی اور وِکاس کا ہے۔ کسی اندری کے فعل کو قاعدہ سے روکے رکھنا قانونِ قدرت کے آدھین امر ہے۔ نہ کہ خلافِ قدرت کہا جاتا ہے۔ اگر زبان کا وشئہ کھانا یا بولنا ہی تمام تر ہو۔ تو منش کھاتے کھاتے بھی بیمار ہو جاوے۔ اور بولتے بولتے بھی۔ اگر ۲۴ گھنٹے بولے۔ تو مر جائے (نہ ہی کوئی بول سکتا ہے) نہ ہی ۲۴ گھنٹے آنکھ دیکھ سکتی ہے۔ نہ ہی کان۔ ہاتھ۔ پاؤں۔ ۲۴ گھنٹے اپنا کام کر سکتے ہیں۔ اُن کو وِشرام دینا۔ چُپ رکھنا ہی اُن کے کاریہ کو کر سکنے کے قابل بنانا ہے۔ پرماتما نے اپنی اپار دیا سے ہر ایک منش کے لئے نیند کا سمیہ نیت کیا ہے۔ اور کم از کم ۶ گھنٹے اِن تمام اندریوں کو قطعی خاموش کرا دینا ضروری ہے جس سے ہر ایک اندری کی شکتی کا وِکاس ہو جاتا ہے۔ تر و تازہ ہو کر مشکل سے مشکل کام بھی کر سکنے میں سپھل ہو جاتی ہے۔ جس کو نیند نہ آوے اُسے بیمار سمجھا جاتا ہے۔ متواتر کسی روز ایسا موئن نہ ملے۔ تو اُسے اپنی مرتیو کا بھی سنشے لگ جاتا ہے۔ کوئی علاج اور سادھن کرنے پڑتے ہیں۔ تب اُسے جینے کی آشا ہوتی ہے۔ یہ ایک قدرتی نیم ہے۔ کہ ہر روز منش کو اپنی سب اندریوں کو شانت اور موئن کرانا چاہیئے۔

یہ مثل عام مشہور ہے۔ کہ جس میں جو گن نہیں۔ وہ کیسے پیدا ہوگا۔ من چنچل ہے۔ اور فطرت سے چنچل ہے۔ یہ کبھی چُپ نہیں ہو سکتا۔ مگر یہ غلط ہے۔ کیونکہ روزمرہ یہ ویسا چُپ ہو جاتا ہے۔ کہ اِسے سنسار وِہار کی خبر تک ہی نہیں ہوتی۔ ایسی شونیہ اوستھا میں آ جاتا ہے۔ وہ کب؟ جب گاڑھ ندرا میں جیو آتما کو پرمیشور اپنی امرت پیاری گود میں لے لیتے ہیں (سُشُپتی) میں اور تمام

تھکاوٹ دور ہو کر نئی زندگی کا سنچار ہو جاتا ہے ۔ اور صبح اٹھ کر کہتا ہے ۔ کہ آج رات ایسی مزے کی نیند آئی ۔ کہ کوئی خبر ہی نہیں ۔ وہ آنند کا آنا ۔ کیول پربھو ہی کی امرت گود میں آنے سے آتا ہے ۔ اور من اپنی تمام کریاؤں کریڑاؤں سے مکت ہوتا ہے ۔ اسمرتھ ہو جاتا ہے ۔ خواب کی سمیہ تو وہ اپنی رام لیلا کرنے کا دکھانے کا ساہس کر ہی لیتا ہے ۔ مگر اس سمیہ جب کہ مہان شکتی کا آشرے جب ہوتا ہے ۔ اسے ساہس نہیں پڑتی ۔ دم دبا بھاگ جاتا ہے ۔ اس سے ظاہر ہے ۔ کہ من کو چپ کرا سکنا کوئی نیا گن پیدا کرنا نہیں ۔ بلکہ یہ ہی اس کا فطرتی گن ہے ۔

ارادتاً جب خود منش اسے موَن کرانا چاہے ۔ تب بھی ضروری ہے ۔ کہ پربھو کا آشرے لیوے ۔ ورنہ من چپ نہیں ہوگا ۔ نہیں ہوگا ۔

ذرا اور دیکھیے ! ماتا کے گربھ میں جیو آتما کے ساتھ سوکشم شریر ہوتا ہی ہے ۔ مگر وہاں پر لگا تار کئی مہینے وہ الٹا لٹکے ۔ محض پربھو کے ہی آشرے اور اس کے نیم کے آدھین سرو شریر پربھو کا نیتر دیپا بنے رہنے سے جہاں پر کسی بھی سوکشم اندری کو سوائے دکھ کے اور کوئی کریڑا ہی نہیں ۔ اپنے تمام جنموں کے ورتیہ سامنے سمرتی میں آجاتے ہیں ۔ اپنے جنموں کا ساکھشات کرتا ہے ۔ اور وہی اوستھا مرنے کے سمیہ ہوتی ہے ۔ کوئی اندریہ ویاپار نہیں چلتا ۔ سب طرف سے شور ہاہا کار ہوتے ہوئے بھی اس کا دھیان کہیں نہیں جاتا ۔ نہیں سنتا ۔ نہیں دیکھتا ۔ من پورن موَن سادھے ہوئے ہے ۔ جیو آتما اپنے تمام کئے ہوئے عملوں کو اپنے سامنے ساکھشات کر رہا ہی ہوتا ہے ۔ بس سب کتھا کا اصل اصول یہی نکلا ۔ کہ موَن ہی ساکھشات کا سادھن بلکہ اتم سادھن ہے ۔

---

ایم

# سنسار ساگر کا پُل!

## من کی دیوستھا

من کی دیوستھا کرنی اتنی ہی مشکل ہے۔ جتنا کہ سر کے بالوں کی شمار۔ اجب من کی اتنی نزاکت اور لطافت ہو۔ اُسے قابو میں لانا کیونکر آسان اور ہو سکتا ہے۔ اور جب تک اِسے قابو میں لا کر اس پر تبعنہ نہ جمایا جاوے۔ تب تک جنم مرن کی پھانسی د آواگین کے چکر سے چھٹکارہ ہی نہیں۔ پھر تو اسے قابو میں لانے کیلئے ادشیہ کوئی سادھن ڈھونڈھنا ہی چاہیئے۔ اور قابو بھی تبھی ہو گا۔ جب اس کی دیوستھا کی سمجھ سمجھ میں آوے گی۔ بنا کسی کی دیوستھا کے گیان کے اُس میں دخل کیسے دیا جا سکتا ہے۔ جنم مرن کی پھانسی سے بچنے کا ارتھ ہے۔ ایشور پراپتی۔ منش اس سنسار ساگر میں چکر کھا رہا ہے۔ اور راستہ نہیں پاتا۔ اور پاتے ہوئے بھی بھول جاتا ہے۔ اس ساگر کے اور وار کا کنارہ تو ہے پرکرتی۔ اور پار کا کنارہ جسے کوئی دیکھ نہیں سکتا۔ یا دیکھ نہیں پاتا۔ وہ ہے پرماتما۔ اب اتنے بے پایاں گہرے سمندر کو عبور کرنے کے لئے آتما کیونکر ہیں ہی غوطہ پڑ جاتا ہے۔ جہاں پر دریاؤں کے اوپر پل بنے ہیں۔ وہاں یاتری مسافر بے کھٹکے دن ہو یا رات۔ اپنے ہی پاؤں سے دوڑتا چلا جاتا ہے۔ اور اگر کشتی کا سہارا لینا ہو۔ تو اس میں دو سروں کی آدھینتا کے علاوہ ڈوبنے کا کھٹکا لگا ہی رہتا ہے۔ کبھی طوفان آجاوے۔ تو دم حشک

## سنسار ساگر (بحر ناپیدا کنار) کے کنارے

## پُل کہ کشتی

ہونے لگ جائے ۔ پرماتما کی اپار کرپا ہے ۔ کہ اُس نے اپنے تک پہنچنے کے لئے منش کو من کا پل اِس سنسار ساگر کو ترنے ۔ پار کرنے کے لئے بخشا ہے ۔ جو منش اِس من روپی پُل کے اُوپر اپنے قدم جما کر رکھے گا ۔ اور من کو نیچے رکھے گا ۔

## ایک کا تیاگ

اُس کے پار ہو جانے میں کوئی شک ہی نہ رہے گا ۔ مگر یہ تو تبھی ہوگا ۔ جب منش جس کنارے کھڑا ہوا ہے ۔ اُسے تیاگ دیوے ۔ اور پل کے اوپر قدم جما دے ۔ اگر اُس کنارے کو تیاگے ہی نہ ۔ تو پل اُس کے قدم کو کیسے اپنے اوپر لینے لگی ہے ؟ نہ کوئی اِس کنارہ کا تیاگ کرتا ہے ۔ نہ ہی پارلے کنارہ پر جھٹ تک پہنچتا ہے ۔ سب سے پہلی شرط جو منزل رسائی اور پل کو اپنے زیر کرنے کی ہے ۔ وہ ہے تیاگ !

## تیاگ کب ہو سکتا ہے

مگر تیاگ تو کسی وستو کا تب ہی کیا جا سکتا ہے جب کوئی حاجت یا غرض پیش آئے ۔ بنا مطلب یا مقصد کے نہ کوئی تیاگ کر سکتا ہے ۔ نہ ہی تیاگ کرنے والا عقلمند سمجھا جا سکتا ہے ۔ اِس لئے تیاگ کا وچار کرنا ضروری پڑ گیا ۔ جب کوئی منش نشہ یا وشے کا تیاگ کرتا ہے ۔ تو اُسے جب تک کوئی نقصان یا بوجھ نہیں ہوتا تب تک نہیں چھوڑتا ۔ اور جب اُسے اُس کے دوش کا پورن گیان ہو جاتا ہے ۔ اور سمجھتا ہے ۔ کہ اِس کے لگاؤ رہنے سے اِس کے کھشنک سکھ سے فلاں دیرپا سکھ جلدی نشٹ ہو جاوے گا ۔ تب فوراً تیاگ دیتا ہے ۔ اپنا پیارا پتر ۔ دھن ۔ استری ۔ محل ۔ ماڑیاں ۔ تتھا راج پاٹ تک بھی منش تیاگ دیتا ہے ۔ جب اُسے یہ معلوم ہو جاتا ہے ۔ کہ یہ سب تھوڑے کال کا سکھ دینے والے ہیں ۔ اور واستو میں اِن کے اندر دکھ کی ماترا زیادہ ہے ۔ اور دائمی سکھ جو فلاں وستو میں ہے ۔ اُس سے ہی پیار کرنے میں تبدیل ہو جاتا ہے ۔ گویا کسی بھی چیز پیاری سے پیاری اور بڑی سے بڑی کا تیاگ اُس بدل کے لئے کیا جاتا ہے ۔

جو سُکھ دینے والی ہوتی ہے۔

### تیاگ کی روحِ رواں

مگر تیاگ ایک جسم ہے جو بغیر پریم کے مُردہ ہے۔ پریم ہی اُس کی جان ہے۔ یا جس طرح ہاتھ کی اکملیت نہ صرف اُس کا تل ہے۔ اور نہ ہی صرف پُشت سے ہے۔ بلکہ دونوں کی ہستی کا نام ہی ہاتھ ہے۔ اسی طرح تیاگ پیٹھ ہے۔ ہاتھ کی۔ تو پریم ہتھیلی ہے۔ اگر پریم پیٹھ ہے۔ تو تیاگ ہتھیلی ایک دوسرے کے اوپر ان کا نربھر ہے۔ کوئی منش جب تک کسی وستو سے پیار پریم نہیں کرتا تب تک اُس کے گرہن کے لئے پریشرم نہیں کر سکتا۔ اور وہ پریشرم بھی تبھی ہو سکتا ہے۔ جب پہلی اوستھا کا تیاگ کیا جاوے۔ تب دوسری اوستھا کی پراپتی ہو۔

### سُکھ کا مول کارن

منش سبھاؤ سے ہی روزمرہ مل کا تیاگ کرتا ہے۔ اور اسی تیاگ سے اُس کے شریر کو سُکھ پہنچتا ہے۔ اگر کبھی وہ مل کا تیاگ نہ کرے۔ تو اُس کو دُکھ اُٹھانا پڑتا ہے۔ ایسا شریر جس کا مل کئی دن تک تیاگ نہ ہووے۔ وہ ویاکل ہو جاتا ہے۔ اور تندرستی سے اُسے پریم اور چاہ ہونے سے اُس کی پراپتی کے لئے جلاب کا سادھن لے کر مل کا تیاگ کرتا ہے۔ تب اُسے تندرستی اور سُکھ ملتا ہے۔ لہٰذا تیاگ ہی سُکھ کا مول کارن ہے۔

### منش روپی محل کی بنیاد

منش کی پیدائش ہی پریم اور تیاگ سے ہوئی ہے۔ اس منش روپی محل کی بنیاد اور بنیادی پتھر پریم اور تیاگ ہی ہے۔ ایک لکھ پتی دھنا ڈھیہ کی اکلوتی کنیا ناز و نعمت سے پلی۔ ہر قسم کے عیش و آرام میں رہتی ہوئی وقت آنے پر اپنے پتی کے پریم میں سب عیش و آرام۔ ناز و نعمت اور پیارے ماں باپ اور اُس کے گھر کو تیاگ دینے کے لئے تیار ہو جاتی ہے۔ اُسے ایک منٹ کے لئے کبھی یہ خیال نہیں آتا۔ کہ یہاں تو اتنا آرام و عیش ہے۔ وہاں پتی کے گھر میں بھی نصیب رہے گا یا نہ؟ کتنا بڑا تیاگ یہ پریم کرا رہا ہے۔ اور پتی پتنی کا

پریم ہی پرچا اور نیتی کا کارن ہے۔ یدی اُن میں پریم نہ ہو۔ تو پرچا اور نیتی کیسے ہو؟ اور یہی پریم اُن سے رنج اور دیر یہ جیسی اَمولیہ رتن کو جو سنسار کے اندر ایک پرکاش کی جوالا دے رہی ہے۔ اُس کا تیاگ کراتا ہے۔ یہاں تک ہی نہیں۔ ماتا اپنے پُتر کے پریم میں نو ماہ تک تمام پرکار کے کشٹوں کو سہتی ہوئی سب سکھوں کا تیاگ خوشی سے ہی کرتی ہے۔ اور پُتر کے پیدا ہونے پر اُس کے پریم میں۔ اُس کے سُکھی رکھنے میں اپنے سب سُکھوں کا تیاگ کئی مُدت تک سے رکھتی ہے۔ پُتر پریم میں۔ اُس کے دکھ میں میٹھی سے میٹھی نیند کا تیاگ۔ اُس کے بار بار پیشاب۔ پاخانہ اپنی اوجلتا اور سُندر کپڑوں کا تیاگ۔ غرض کوئی وستو ایسی نہیں۔ جسے وہ اِس پریم کے بدلے بلا کسی دنکانداری سہاونہ کی چاہ کے تیاگ نہ کرتی ہو۔

اِس لیے تیاگ اور پریم منش کے من کی اصلی اوستھا ہے۔ سنسار کے وِشیوں اور پدارتھوں سے انوراگ کا تیاگ جیسے سخفول روپ میں پرکرتی کا تیاگ کہا جا سکتا ہے۔ اور دوسرا پربھو سے پریم۔ بس اِس سنسار ساگر کا یاتری جیسے پربھو پریم کے لیے پرکرتی کے اُدھر لے کنارے کا ایسا تیاگ کرے۔ کہ پیچھے نظر موڑ کر نہ دیکھے۔ اُس کا تیاگ کر کے دماغ میں پھر اُس کی ہستی کا نقشہ نہ باندھے۔ اور من رُوپی بیڑی کے اُوپر پریم کی دُھن میں دوڑتا ہوا (تیز گامی) پار لے کنارے پر پربھو کو جا پراپت کرے۔

## حقیقی اور غیر حقیقی پریم

جب من میں پریم کی ترنگ تو اُٹھتی ہے۔ مگر موقعہ آنے پر وہ اُس کے لیے تیاگ نہیں کرنا چاہتا۔ یا نہیں کرسکتا۔ تو وہ پریم حقیقی پریم نہیں ہوگا۔ کیونکہ جب منش کسی وستو کو تیاگ نہیں کرسکتا۔ یا نہیں کرنا چاہتا۔ تو کوئی دلیل یا کنجی یا ترک اُس میں کھڑا ہو کر تیاگ سے روک دیتا ہے۔ یہ دلیل یا ترک بُدھی اُٹھاتی ہے۔ جہاں بُدھی اور من کا میل نہیں۔ وہاں

کنجی سی لازمی ہو جاتی ہے۔

## پریم کا تعلق صرف من سے

بدھی ترازو ہے۔ مگر پریم بغیر ڈنڈے کے تلا کرتا ہے اس لئے بدھی کی پریم کے سمجھنے میں رسائی نہیں ہے۔ پریم وہ وستو ہے۔ جسے من ہی جان سکتا ہے۔ نہ یہ بیان میں آسکتا ہے۔ نہ اس کا تول ماپ لمبائی چوڑائی ہے۔ اور نہ ہی یہ بدھی کے ترازو میں سما سکتا ہے۔

یہ تو ایسی گولی ہے۔ دوست کھائے تو اسے نشہ ہو جائے۔ اور اگر دشمن کھائے تو وہ بھی سرشار مست ہو جائے۔ اس کا اثر دونوں پر ایک جیسا ہے۔ پریم تو جسم جان تک بھلا دیتا ہے۔ اپنی خودی اور ہستی کو مٹا دیتا ہے۔ جب تک دوئی کی پہچان ہے۔ تب تک پریم کی صرف زبان ہی زبان ہے۔ گمان ہے۔ نہ جان ہے۔

## تیاگ گیان یکت بدھی سے

اب تیاگ کو لیجئے۔ کبھی کسی چیز کو من میں تیاگنے کی لہر اٹھتی ہے۔ تو اسی دم تیاگ کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ مگر جب چیز کو ہاتھ لگاتا ہے۔ تو آواز آتی ہے۔ کیوں؟ کیا فائدہ؟ یہ آواز بدھی نے پیدا کرائی۔ اب جب تک **کیوں اور کیا فائدہ** کا صحیح صحیح گیان بدھی کو نہ ہو جاوے۔ تب تک بھی خالی تیاگ نہیں ہو سکتا۔ **جہاں تیاگ کو پیدا کرنا ہو۔ وہاں گیان کی بڑی ضرورت ہے۔**

تیاگ کے لئے سوکھشم گیان کی ضرورت ہے۔ اور پریم کے لئے ستھول گیان کی۔ ستھول گیان میں **شردھا** عقیدت کا پیمانہ لبریز ہوتا ہے۔ اور گیان کا سنسکار مانو ہوتا ہے۔ یہاں پر ترک اور دلیل کی میخ نہیں گھس سکتی۔ اور اگر اسے زور سے گھسیڑا جاوے۔ تو اس میں ہی ڈوب جاتی ہے۔ کیونکہ شردھا جل کا ایک

سمپورن ہے۔ جل میں کوئی کیل نہیں لگ سکتی۔ بلکہ اُس میں ڈوب جاتی ہے۔

## پریم متوالے

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے۔ کہ کسی بڑی وستو کے تیاگ کے لئے بدھی چینتا ونی کرتی ہے۔ مگر من اُس میں آسکت ہونے سے تیاگ نہیں ہونے دیتا۔ تیاگ تو بدھی کی مرضی سے ہونا تھا۔ مگر نہیں۔ اِس میں بھی من کا پریم یا آسکتی جس وستو میں ہے۔ وہاں پر وہ بدھی کی چینتاونی سے تلنا میں نہیں ہوتی۔ اس لئے پریم اور تیاگ کا واستوک ستھان من ہی ہے۔ اور ہاتھ کے اوپر نیچے کے سمان یا جسم و جان کی طرح رہتے ہیں۔ وہ دو ہوتے ہوئے بھی ایک ہو جاتے ہیں۔ اور ایک ہستی ہوتے ہوئے بھی دو کہلاتے ہیں۔

۷

پریم کے بازار کی کیا ہی انوکھی چال ہے
کھوٹا سکہ ہے ٹکے۔ بِلنا کھرا زر و مال ہے

پریم میں من ایسا متوالا ہو جاتا ہے۔ کہ بدھی مانو اُس میں ہے ہی نہیں۔ یا رہی ہی نہیں۔ چاہے وہ ایک رئیس ہو۔ یا اعلےٰ افسر ہو۔ صاحبِ عقل و فراست ہو جس کے رعب سے لوگ تھر تھر کانپیں۔ جب بھی اپنے بچے کے پریم میں آ کر اُس سے باتیں کرنے لگ پڑے۔ تب وہ وہ باتیں کرنے لگ جاتا ہے۔ اور اُس پر ایسی کریائیں کرنے لگتا ہے۔ جسے وہ اپنی پوزیشن میں بھول کر بھی نہ کرتا۔ ایسے سمے میں اگر کوئی اُس کا ماتحت بھی دیکھ لیوے۔ تو اُسے اُس ماتحت کی ماتحتگی کا خیال بھی نہیں آتا۔ وہ از بے خود سا ہو جاتا ہے۔

پرکھش کا ملاپ پریم کی اگادھ سیما میں ہوتا ہے۔ مگر سنسار میں کوئی ورلا من ہی اِس پریم کا سوداگر بنتا ہے۔ سروسادھارن کا نہ یہ من پریم کی سوداگری کرتا ہے۔ اور نہ من قابو میں آتا ہے۔ اور نہ ہی پرکھش ملاپ ہوتا ہے۔

سه من سودا[1] کی تکڑی۔ سودا[2] سے ہے جکڑی
چھٹے گا سودا جب۔ تکڑی ہوگی ٹکڑی

[1] خرید و فروخت کی چیز۔
[2] حسد۔ فریب۔ ڈھنگ۔
[3] پاگل پن۔ دیوانگی۔ [4] اُڑ جانا (بے کار)

ادھم

# تیاگ کا سرٹیفکٹ

**آجکل کے تمام تیاگی دانی اور لیڈر پرتھوی اور پریم سے پرے کیوں؟**

من دھوکا کی ایک بھاری ٹٹیا ہے۔ اِس کی آڑ میں تیاگ اور پریم کا ڈھنڈورہ پیٹنے والے بہت پائے جائیں گے۔ تیاگ دو شبدوں سے بنا ہے۔ اور دو ارتھ ہیں۔ تی + آگ۔ تی کے معنی پرکرتی۔ ایشوریہ۔ سمپتی اور آگ کے معنی اگوا اور اگنی۔ ارتھات جو لوگ اپنی پراکرت ایشوریہ کو اِس لیے تیاگ کرتے ہیں۔ دان کرتے ہیں۔ کہ وہ اُن کی اگوائی کر اُن کی شہرت۔ عزت پھیلا دے۔ اور وہ اِس خاطر تیاگ کرتے ہیں۔ کہ من میں کوئی کھینا کا سودا ہے۔ وہ اگوا کہلا دیں۔ اُن کو بھی تیاگی تو ضرور کہا جاتا ہے۔ کیونکہ اُن کا ظاہر عمل لوگوں کی بیرونی آنکھ۔ بیرونی زبان کے سامنے تیاگ کا ہے۔ ایسے تیاگی جنہوں میں نمرتا نہیں پیدا ہوتی۔ اِس لئے وہ سب کچھ کا تیاگ کر دیتے ہوئے بھی من کا تیاگ نہیں کر سکتے۔ اِس لئے سچے پریم کا اُن کو سمفان نہیں ملتا۔ اِن میں

ابھیمان کی ماترا تیاگ کے سبب پیدا ہو جانے سے پرنبھو ملاپ کوسوں دُور رہ جاتے ہیں -

## وشو پریم کے سوداگر

اور جو لوگ اپنے ایشور یہ سمپتی کو اگنی میں ڈالے ہوئے پدار تھ کی طرح سمر وسوا کر دیتے ہیں - اور جس طرح اگنی بلا کسی تمیز دیش - کال جاتی کے اپنی شرن آئی وستو کو چھن بن کر کے سنسار میں گُپت روپ سے پہنچا دیتی ہے - اور اُس وستو کی تقسیم کے متعلق نہ تو اگنی کو کوئی داتا کہتا ہے - نہ ہی اُس منش کو جو تیاگ کرتا ہے - بلکہ ہر ایک اُسے پربھو کا ارپن یا برکت پربھو پراپت پرشاد - پربھو سے ہی جانتا ہے - ایسے جن اُس پرکرتی - ایشور یہ کو اپنا نہ سمجھ کر اُسے پربھو - اور سنسار کے پدارتھوں کو سنسار کا سمجھ کر تیاگ کرتے ہیں - انہیں کوئی چاہنا نہ رہنے کے سبب نمرتا پیدا ہوتی ہے - اور وشو پریم کے سوداگر کہلاتے ہیں - پربھو ایسے جنوں کو بغیر اُن کے پرارتھنا اور اچھیا کے ساکشات درشن دیتے ہیں - تیاگ دو طرح سے ہوا کرتا ہے - ایک ارادہ سے - دوسرے سبھاؤ سے -

## تیاگ دو طرح سے

ان دونو کا انجام من ہی ہے - جو منش ارادہ سے کسی چیز کا تیاگ کرتا ہے - اُس میں اُس چیز کے گُن - اوگُن کا سنسکار پھر بھی من میں بنا رہتا ہے - اور اس کا گرہن وہ بنا ارادہ کے بھی کبھی کبھی خواب میں کر لیتا ہے - - - اور جو تیاگ سبھاؤ سے ہوتا ہے - اُس کا سنسکار بھی چھوٹ جاتا ہے - ایسے تیاگ میں کئی وجوہ جنہیں سے سنسکار جمع ہو کر سبھاؤ کی صورت اختیار کرتے ہیں - پہلے قسم کے منش کو ایشور وشواس کی کمی رہتی ہے - اور دوسرے قسم والے پورن ایشور وشواسی ہوتے ہیں - اُن کو مطلق فکر تک نہیں رہتی - ایشور وشواسی کا ایشور پل پل ساتھی بنا رہتا ہے -

तेषां नित्याभियुक्तानां योग क्षेमं भजाम्यहम् ॥

(بھگتوں کی یوگ کھیم کی چنتا تُونے اپنے اُوپر لے رکھی ہے)

جہاں ایشور سوئم ہی ساتھی ہوں۔ جہاں بچہ ماں کی گود میں بیٹھا ہوا ہو۔ وہاں بچہ کو کسی بات کی چنتا۔ فکر یا بھے ہو سکتا ہے۔ جب کسی چیز کا تیاگ کیا جاتا ہے۔ تو وہ اندریوں سے چھوٹ جاتی ہے۔ جب کسی چیز کے گن اوگن کا تیاگ کیا جاتا ہے۔ تو وہ من سے چھوٹ جاتی ہے۔ پہلی صورت حالت میں صرف ایک چھوٹتی ہے۔ دوسری حالت میں دونو یعنی اوگن یا گن کے تیاگنے سے چیز اپنے آپ چھوٹ گئی۔

(ادھم)

# آتما کا سمبندھی

من کا آتما کے ساتھ اتنا گھنشٹ سمبندھ ہے۔ اور آتما کا من کے ساتھ ایسا سمبندھ ہے کہ سنسار میں کسی بھی پرانی کے ساتھ اتنا رشتہ نہیں۔ ماتا پتا سے منش بڑا پیار کرتا ہے۔ اور اپنی سب کمائی اُن کے چرنوں میں لا رکھتا ہے۔ مگر سمیہ آ سکتا ہے۔ جب کہ وہ استری میں اتنا آسکت ہو جاوے۔ کہ ماتا پتا کو خیر باد کہہ دیوے۔ جس استری سے ماتا پتا کا تیاگ کرنے پر تیار ہو جاتا ہے۔ وہاں اپنے پُتر کے موہ میں استری کا پیار بھی چھوڑنے کے لئے اُسے دیر نہیں لگ سکتی۔ باقی رشتہ داروں کا پیار محبت تو ماتا پتا۔ استری پُتر سے دُوسرے درجہ پر ہی رہتا ہے۔ مگر جیسے وِت اِشنا یعنی جس کے من کی کامنا دھن میں ہی ہے۔ وہ پُتر کو بھی جُدا کرنے یا اُس کے جُدا ہو جانے پر بھی پرواہ نہیں کرتا۔ کبھی عزت اور مان کا بھُوکا کوئی منش آسکت من کی خاطر اپنا دھن لٹ جانے کی یا لٹا دینے کی بھی پرواہ نہیں کرتا

غرض من کینجاطر سب کچھ نچھاور کرنے پہ راضی رہتا ہے ۔

## یہ من سب سے کیوں پیارا ہے

اِس لئے کہ یہ من منش کا آدی سرشٹی سے ساتھی بنا چلا آتا ہے ۔ جیسے انادی کال سے پرماتما ہی اِس آتما کا مِتر ہے ۔ ویسے آدی کال سرشٹی سے من مِتر بنا ہے ۔ دن ہو یا رات ۔ اندھیرا ہو یا پرکاش ویران ہو یا آبادی ۔ اوپر ہو یا نیچے ۔ مشرق ہو ۔ یا مغرب ۔ شمال ہو یا جنوب ۔ خلوت ہو یا محفل ۔ غرض ہر کال ۔ ہر حال ۔ ہر دیش اور ہر جاتی میں یہ من ہی ہے ۔ جو آتما کا ساتھی رہنے والا ہے ۔ سب سمبندھی کسی نہ کسی وقت علیحدہ ہو ہی جاتے ہیں ۔ مگر من نہیں علیحدہ ہوتا ۔ یہ شریر بھی ایک دن اس آتما سے جدا ہو جاتا ہے ۔ مگر من اُس سمیہ میں بھی آتما آکاش میں جاوے تو ساتھ ۔ والیو میں پرویش کرے تو ساتھ ۔ جل کی دھارا میں رم جاوے تو ساتھ ۔ کسی دھواں یا پرکاش میں جاوے ۔ تو ساتھ ۔ کسی درکھت بنسپتی ۔ اودشدھی میں جاوے تو ساتھ ۔ پُرش استری کے رج ۔ ویریہ میں جاوے تو ساتھ ۔ ماتا کے گربھ میں جاوے تو ساتھ ۔ غرض یہ من کبھی بھی آتما کا ساتھ تیاگنے نہیں پاتا ۔ اب اگر آتما اسی کو ہی اپنا سچا مِتر سکھا نہ مانے ؟ تو کس کو مانے ۔ یہی وجہ ہے

## مشیر اور مِتر کیسے

جب کبھی کوئی کسی کو کہے کہ یہ کام تم کرو ۔ تو وہ کہتا ہے ۔ اچھا میں صلاح کروں گا ۔ کس سے ؟ کہتا ہے ۔ کہ بس اور کسی سے صلاح کرنی ہے ۔ اپنے من سے ایکانت میں صلاح کروں گا ۔ اب اسے کوئی دُنیا کا دانا یا مِتر ۔ سمبندھی ۔ کوئی وکیل یا بیرسٹر کا نام منہ پہ نہیں آتا مگر ہی کہ اپنا اصلی صلاح کار ۔ مشیر ۔ وزیر ۔ مِتر اور دانا ۔ وکیل ۔ بیرسٹر سمجھتا ہے ۔ ایک کا نہیں ۔ بلکہ سب منش ماتر کا یہی حال ہے ۔ اب جب پھر کوئی پوچھے ۔ کہ صلاح کی ؟ کہتا ہے ۔ ہاں ۔ بہت وچار کیا ۔ بڑی بحث کی میں یہ تو سمجھتا ہوں ۔ کہ یہ کام میرے لئے اچھا ہے ۔ مگر یار !

میرا من نہیں مانتا۔ اِس لیے مَیں نہیں کہہ سکتا۔ کتنی آدر اور پاس اِس من کا اِس آتما کو رہتا ہے۔

## آدر اور پاس کیوں

यस्मान जहते۔ دیا بھگوان بھی کہتا ہے۔ किञ्चन कर्म क्रियते نِربل شریر بلش کا من جب اپنی طاقت دکھانا چاہتا ہے۔ تو نرچتر روپ دھارن کر دنیا کو حیران اور چکت کر دیتا ہے۔ جلتی ہوئی آگ میں کود کر کسی پرانی کی زندگی بچا دکھانا اِسی سے۔ پلیگ کی نامراد منہ آئی موت میں بیماروں کی سیوا کرنی اسی سے۔ جنگ لڑائی کے رن کھیتر میں دشمن کی گولی سینہ پہ کھانا اِسی سے۔ زہر کو امرت کی طرح پی لینا اِسی سے۔ خنجر اور تلوار سے پیٹ پھڑوانا اِسی سے۔ دیوار میں زندہ اپنے آپ کو چنوا دینا اِسی سے۔ سُولی پہ اپنے آپ کو لٹکوا دکھانا اِسی سے۔ پہاڑ سے گرائے جا کر چکنا چُور ہو جانا اِسی سے۔ رانوں میں بڑے بڑے کیل گڑھ کر اُف تک نہ کرنا اِسی سے۔ شریر کا بند بند کٹوا دینا اور سنسار کو ہنستا ہنستا چہرہ دکھانا اِسی سے۔ قید خانہ کی تنہا کوٹھڑی میں کھڑے کھڑے چکی کا پیسنا اِسی سے۔ مہینوں شریر کو اَن سے جدا کر دینا اِسی سے۔ اِس لیے ہماری کوئی بندھن سے کبھی مکت ہونا چاہے گا۔ تو اُسے ضرور اِس من کی اُلجھن میں پڑی کڑی کو کھول لینے کے لیے اپنا سب کچھ اِسی کے کھو لینے میں لگا دینا پڑے گا۔

भिद्यते हृदय ग्रन्थष छिद्यते सर्वे संशयं ।
क्षीयन्ते तास कर्मारिश तस्मिन्न दृष्टे पस वेर ॥

ادم

# داتا کے دربار میں دکھ بھری فریاد

**ایشور رچنا میرے لئے نہ کہ میں رچنا کیلئے**

تونے یہ کیسی رچنا رچ دیا! پیتا! تونے یہ کیسی رچنا کر کے پھنسا دیا۔ تو تو سچا دہ ہی سے دیا ہوا ہے۔ میرا تیرا پتا پتر کا سمبندھ ہے۔ دیکھ! میں کتنا دیاکل ہو رہا ہوں۔ تو پرکرتی کے تمام پدارتھوں کو بنا کر اس میں اوت پروت بھی ہے۔ مگر تو لیش ماتر بھی آسکت نہیں ہوا۔ مگر میں جو تیرا پتر کہلاتا ہوں۔ اور کسی بھی پدارتھ کو نہ تو بنا سکتا ہوں۔ اور نہ ہی اس میں اوت پروت ہوں۔ پھر بلا مطلب اور بلا واسطہ اس میں اتنا آسکت ہو رہا ہوں۔ کہ جیسے وہ میری اپنی پیدا کردہ ہے۔ ماتا پتا کو تو بچے سے اسی لئے ہی موہ ہو جاتا ہے۔ اور وہ اس کے اوپر قربان ہوئے رہتے ہیں۔ کہ وہ اس کے پیدا کرنے والے ہیں۔ اپنے ہی پیدا کردہ بچہ پر قربان ہونے کے لئے سب تیار ہیں۔ دوسرے کے بچہ کے لئے نہیں۔ کیونکہ اس سے واسطہ نہیں۔ مگر میں کیوں اس چیز میں آسکت ہوتا ہوں۔ جس کو میں نے پیدا ہی نہیں کیا۔ تو نے کرپا کی تھی۔ پیدا کیا ان کو میرے لئے۔ نہ کہ مجھ کو بھیجا۔ ان کے لئے۔ مگر میں الٹ میں آگیا۔ اب مجھے الٹاؤ! کرپا کرو! میں سیدھا ہو جاؤں! الٹ کا الٹ ہی سیدھائی کا گُر ہے۔

تو نے جو میرے محافظ پانچ مقرر کئے (کام۔ کرودھ۔ لوبھ۔ موہ۔ اہنکار)

اُنہوں نے بھی رکھشا نہ کی ۔ وہ میرے وزیر (من) کے خوشامدی بن کر اُسے بھی اپنا غلام بنا لیا ۔ اور پنجے میں گرفتار کر لیا ۔ اور اب اُس کے ساتھ مل کر میری سلطنت (شریر) کو تباہ کر رہے ہیں ۔ اور مجھے کہتے ہیں ۔ کہ تیرا کیا ؟ تو اُن کا کیا لگتا ہے ؟ پربھو ! جب میں تیری درگاہ میں فریاد کے لئے ۔ پکار کے لیے تیار ہوتا ہوں ۔ یہ اپنا سگہ دکھاتے ہیں ۔ اِن کی ظالمانہ کرتوتوں سے میرا تو قافیہ تنگ آ گیا ہے ۔ نہ دن کو چین لینے دیتے ہیں ۔ اور نہ رات کو پیچھا چھوڑتے ہیں ۔

جب کبھی میں ہٹھ کر کے تیرے دربار میں بیٹھ جاتا ہوں ۔ اور اپنے انتر گہرے سے گہری ڈبکی لگاتا ہوں ۔ اور تھوڑا سا ہاتھ سے صفائی کرنے لگتا ہوں ۔ تو یکدم اتنی بدبو کی بھرداس اُٹھتی ہے ۔ کہ اتی ویاکل ہو جاتا ہوں ۔ بیٹھنا مشکل ہو جاتا ہے ۔ جس طرح کسی نالی میں کئی سالوں سے پانی چلتا ہے ۔ اُوپر سے سب کو صاف شفاف نظر آتا ہے ۔ کوئی گندگی اور بدبو نہیں آتی ۔ اور جب کبھی کنواں کسی روز کے لئے بند کر دیا جاوے ۔ اور نالی کی صفائی ہونے لگے ۔ تو تہوں کی جمی کاہی اور شوما ۔ مل اکھڑ کر بدبو پھیلانے لگتی ہے ۔ اور پاس والوں کو گزرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے ۔ بعینہ حال میرا ہے ۔ جنم جنمانتر کی مل اِس من کے اوپر جمی ہوئی ہے ۔ جب بھی اسے اُکھیڑتا ہوں ۔ تو سخت بدبو (پاپوں) سے ویاکل ہو جاتا ہوں ۔ اب مجھے اپنی اصلیت کا پتہ لگ رہا ہے ۔ کہ میں کتنے جنموں کے کوسنسکاروں سے میلا اور گندہ ہوا ہوا ہوں ۔ یہ تو تیری دیا کا جل ہے ۔ جو مجھ میں بہہ رہا ہے ۔ جس سے میں اپنے آپ کو اور لوگوں میں نرمل کی طرح دیکھتا تھا ۔ اب جب تو نے ذرا چُپ کرا دیا ۔ تو میری سڑاند اور گندگی مجھے ہی ویاکل کر رہی ہے ۔ اگر دوسرے پاس ہوں ۔ تو پتہ نہیں ۔ اُن کو کتنی نفرت مجھ سے ہو جاوے ۔ اور دُور بھاگیں مجھ سے ۔ جو میرے ساتھ بیٹھنے میں ہی اپنی خوشی سمجھتے تھے ۔

---

ہے دیالو پتا! مجھے اِس گندگی سے بچاؤ! میرے وزیر کی کلی مرڑ دو! اِس اُلٹے کو اُلٹا کرو! تاکہ جو گندگی اور سوماجنیوں کا بھرا ہے۔ وہ نیچے ہی دب جائے۔ اور تیری وشال دیا کے سمندر میں مل کر بہہ جائے۔ اور اُس کا نام مٹ جائے! میرے محافظوں کو جیسا باہر کا محافظ بنایا تھا۔ اندر سے نکالو! بھگوان! یہ باہر ہی رہیں۔ تو میری بھلائی ہے۔ نہیں تو میری تباہی ہے۔

ہے مجھ دین کے بندھو! کرپا سندھو! مجھے اب بچاؤ! بچاؤ! میرا کوئی اور سہارا نہیں۔ میری ٹیر کو سُنو! میری دیا کاتا کو شانت کرو! مجھے دین ہین اوستھا سے مُکت کرو! میں تیرا سچا پُتر بن سکوں!!! اوم شم!

---

اوم

# یوگیہ پتا کا یوگیہ پتر

---

ہے میرے دیالو پتا! جب میں تیرے در پر آ کر تجھے پتا کہہ کر پکارتا ہوں میں اندر اندر ہی لجّت ہو جاتا ہوں۔ کہ کس مُنہ سے تجھ پاک۔ پوِتر۔ شُدھ پربھو کو پتا کہہ رہا ہوں۔ تیری ذات پاک ہے۔ اور مُکت سبھاؤ ہے۔ میں اتی گندا۔ میلا۔ اور جنم جنمانتروں سے بندھا اور قیدی۔ دین غلام بنا چلا آتا ہوں۔ تو پاپ اور گناہوں سے رہت۔ اور میں مہا پاپی اور سخت گنہگار۔ دُنیا کی آلائشوں میں گرفتار ہوں۔ تجھے پتا کہنا۔ تیری ذات کو بٹہ لگاتا ہے۔ تجھے واسنا چھوتی تک نہیں۔ اور میں واسنا کا داس بنا ہوا ہوں۔ تو تو پریم کا سروپ ہے۔ اور میں دویش کی اگنی میں جل رہا ہوں۔ ہے ناتھ! کبھی ایسے پتا اور پُتر کا سمبندھ ہیل

سکتا ہے؟ یا سمبندھ بن بھی سکتا ہے؟ میری تو انتر آتما اپنے آپ جواب دے دیتی ہے۔ ناممکن! نا...... ممکن......

## آشرے داتا

پھر پتا! میرا ٹھکانا کہاں؟ اور میرا آشرا کس لگ؟ تو تو پاپیوں کا نستارا ہے۔ پتتوں کا پاون ہے۔ سب کا آشرے داتا ہے۔ ایسا تو سب کوئی سنتا سناتا آیا ہے۔ میں نے تجھے اپنی آنکھوں سے آشرے داتا دیکھا ہے۔ تیری عجائب گپت کئی رازوں کا انوبھو بھی کیا ہے۔ تیری دیا کو میں ساکھشات ساکھشات دیکھ رہا ہوں۔

## بجلی کا چمکارا!

پھر بھی پتا! تیری اتنی کرپا اور دیا کو پراپت کرتے ہوئے بھی سچا پریمی اور پورن وشواسی نہیں بن رہا۔ تیری دیا کے مقابلہ میں میں اپنے پریم کی اتنی کمی محسوس کرتا ہوں۔ جتنی کہ کرشن پکھش میں چاند کی چاندنی کی۔ میں نے تیری رکھشا کا ہاتھ انیک ستھانوں پر پہلے دیکھا۔ مگر بھول جاتا رہا۔ اب کی بار تو تو نے ایسی رحمت کی۔ کہ عین الیقین کرا دیا۔ اور بھولی ہوئی تیری رحمتیں از سر نو ابھرتی ہیں آ کر آنکھوں کے سامنے آ گئیں۔

## امرت ورشا

پھر بھی پتا! چوبیس گھنٹے پرنت وہ ساکھشات نہیں ٹک رہا۔ کبھی کبھی وقت چنتا ہی ہی جاتی ہے۔ اور تیرا آشرے تیرا رکھشا روپی ہاتھ میری چندھیائی آنکھوں سے اوجھل ہو جاتا ہے۔ اور جب میں چنتا میں دیاکل ہوتا ہوں۔ تو پھر یکدم تیرا ابر رحمت ورشا کرنے لگتا ہے۔ میں ہوش میں آ جاتا ہوں۔ اور تیری رکھشا کا وشواس میرے دل و دماغ کے اوپر اپنا قبضہ کر کے میری چنتا کو بھگا دیتا ہے۔

پتا! میں جن چیزوں کو تجھ سے مانگتا ہوں۔ کبھی کبھی میرا یہ من میرا بدھی ساتھی وش کے برخلاف سنسکاروں کو جگا دیتا ہے۔ مجھے اس میں شامل رہنے کے لئے

گھسیٹ لیتا ہے۔ بہتیرا سمجھاتا ہوں۔ کہ کل تُو نے یہ پربھو سے مانگا، صبح مانگا۔ اب تو اُسے بھول گیا۔ تجھے پربھو کہاں سے دیں گے؟ تُو تو خاک دھول چھاننے لگا۔ وہ پربھو دیالو تو ہیں۔ مگر تُو تو چلا رہا ہے۔ اپنے بھکشاری پن کو بھی نچوڑ رہا ہے۔ جس پربھو کو تو ہر روز دن اور رات میں کئی بار کہتا ہے۔ کہ پربھو! اپنا ساکھشات کراؤ۔ میرا ایشٹ تیرا درشن ہی ہے۔ تُو سرو ویاپک ہے۔ میں ہر جگہ تجھے سرو ویاپک روپ میں دیکھوں۔ پھر تو من چنچل بن کر اُسی کی موجودگی میں ایسی کرتوتیں ایسے سنکلپ اٹھاتا ہے۔ پربھو! میں نے بارہا آزمایا ہے۔ یہ من میرے سمجھانے، دھمکانے اور مار پیٹ کرنے سے بھی چپ نہیں ہوا۔ جب تک تیری کرپا کے ہاتھ نے اسے شانت نہیں کیا۔ اپنی تیری رحمتوں اور برکتوں کو پا کر بھی میں ابھی تیرا شکریہ پورا ادا نہیں کر رہا۔ تیرے ساتھ ابھی پورا پریم نہیں کر پایا۔

## کرنی کتھنی کے ویپریت

میری دوکانداری اور سنہ اگر ایسی ہی طرح تیرے ساتھ چل رہی ہے۔ تجھے خود حیرت ہوتی ہے۔ میں روز کہتا ہوں۔ کہ پربھو! مجھے سویکار کرو! یہ من، شریر، اندریاں اور آتما سب تیری ہیں! تیرے ارپن ہیں۔ کرپا کرو! سویکار کرو! مگر پھر بھی میرے کہنے اور کرنے میں زمین آسمان کا انتر ہے۔ تجھے ارپن کہتے ہوئے بھی کہ سویکار کرو! اپنی اپنی اندریاں میں تیری آگیا کے بنا اپنا اپنا دوہرا بیوپار کرنے لگ جاتی ہیں۔ یہ کیا سب کام۔ سب سنکلپ اور سب بیوپار ان کا نتیجہ شکل میں ہوتا تو میں سمجھتا کہ تُو نے سویکار کر لیا۔ اور تُو بھی کر رہا ہے۔ مگر جب میں اُلٹ پلٹ مارگ کو بھی طے کرتے دیکھتا ہوں۔ تو یہی سمجھتا ہوں۔ کہ ابھی میری اپنی من مانی پر ادھکتا ہے۔ تُو سویکار کرنے کے لئے تیار نہیں۔ مجھ میں ابھی بڑا دوش ہے۔ اور کوئی بھاری بھول ہے۔ میں ابھی ابھاگا ہی ہوں۔

## کر نظرِ کرم!

پربھو! کرپا کرنا! میں تو تیرا پُتر اور سچا پُتر بننا چاہتا ہوں۔ اور خود پاپی ہوتے ہوئے بھی تجھ پوتر۔ پاک ذات کو پتا۔ دیا تو پتا کے نام سے پکارتا ہی جاؤں گا۔ خواہ تجھے اچھا لگے۔ یا بُرا۔ بُرا لگے یا نہ۔ میں تو اور کوئی چارہ نہیں دیکھتا۔ کہاں جاؤں؟ اور کہاں سماؤں؟ میرے شُدھ پِتا۔ کر نظرِ کرم: نہیں تیرے بنا! کر نظرِ کرم! بھلا جاؤں کہاں؟ تیرے در کے سوا کیے؟ جب تو ہی پتا۔ پھر جاؤں کہاں؟ کر نظرِ کرم! پتا! میں تو اپنی بھولوں کو سویکار کرتا ہوں اور تو مجھے ہی سویکار کر!!! اوم۔ سہ۔ نہ۔ پتیو۔ سو۔ نوے۔ اگنے

ॐ स नः पितेव सूनवेऽग्ने सूपायनो भव सचस्वा नः स्वस्तये ॥ ऋ-म० १-अ०१-सू०१

## اوم
# ان گھٹ مانگ ماتا سے

ہے منگل مئی ماتا! میری ساری ہی آیو مانگنے میں ہی گزری۔ اور گزر رہی ہے۔ میں کبھی ترپت نہیں ہوتا۔ نیند سے جاگوں۔ تو مانگوں! جاگنے سے سوؤں تو مانگوں! پرارتھنا کروں تو مانگوں! سندھیا کروں تو مانگوں! ہون کروں تو مانگوں! بھجن گاؤں تو مانگوں! روٹی کھاؤں اتھوا پانی پیوؤں تو مانگوں! میری مانگ ختم ہونے میں ہی نہیں آتی۔ ہے میری پریم کی مورت ماتا! کبھی تو تو بھی کہتی ہو گی۔ کہ کتنا حریص اور لالچی۔ لوبھی یہ میرا بھگت ہے۔ جتنا میں اس پر زیادہ ترس کرتی ہوں اتنا ہی زیادہ یہ اپنی مانگ بڑھاتا چلا جاتا ہے۔ اسے ذرا بھی لجا نہیں آتی مانگنے اور دینے کے لئے کورے کا کورا ہے۔ کہہ دیتا ہے۔

ے
مال نہیں میرے سمپدنا ہیں جس کو کہوں میں میری !
اس جگ میں ہم ایسے بچریں جوگی کرے جیوں پھیری
پربھو جی بھینٹ دھروں کیا میں تیری !

## گپت دانی

ماتا ! میری پیاری ماتا ! تو بھی سچی ہے۔ مگر میں بھی سچا ہوں۔ کبھی بناوٹ سے نہیں کہتا۔ تو تو سروگیہ ہے۔ میرے آتما کی آتما ہے۔ تجھ سے میرا کچھ چھپا ہوا نہیں۔ تو نے تو سب کچھ میرے لئے بنایا بھی اور پھر سب کچھ چھپا کر رکھ دیا۔ اور جب دیا۔ پھر بھی گپت روپ چھپا کر دیا۔ نہ دینے میں ظاہر ہوئی۔ نہ دیکھنے میں ظاہر ہوئی۔

پتر تو سدیو کال اپنی ماں سے ہی سب کچھ مانگا کرتا ہے۔ دن بھر مانگتا ہی رہتا ہے۔ اسمرتھ بچہ پانی مانگے تو ماں سے۔ روٹی مانگے تو ماں سے۔ لڈو پیڑا مانگے۔ تو ماں سے۔ کپڑا مانگے تو ماں سے۔ کوئی مارے تو کہے ماں ہے۔ کہیں ڈرے تو کہے ماں ہے۔ اُسے تو کوئی ٹھکانا نہیں۔ اُس کی آنکھ کی پتلی میں سوائے ماں کے اور کوئی اپنا نظر نہیں آتا۔ جس سے وہ فریاد کرے۔ جس کے آگے دکھ دکھ کی آہ نکالے۔ جبھی سنسار میں آیا۔ خالی ہاتھ آیا۔ اُس کے پاس نہ کھائی کمایا ہے۔ جسے وہ نہ مانگے۔ اُس کا تو بنا ماں سے مانگے گذارہ ہی نہیں۔ جب تک ماما پکڑ کر اُسے اپنی گود راحت میں سُلا کر اپنے پیارے کومل کرونامئے ہاتھ سے تھپک کر اپنی امرت بھری بانی سے میٹھی سہاونی لوری نہیں دیتی۔ وہ مانگتا ہی رہتا ہے۔

## دیرینہ دائمی حاجتمند

ماں ! پیاری ماں ! میں کوئی نیا مانگنے والا تو نہیں۔ جنم جنمانتر سے مانگتا آتا ہوں۔ اور گھٹی ہی جنم سے مانگ کی ملی ہے۔ میرے شریر میں ایک اندری تو نہیں۔ جس کی ایک چیز سے ترپتی ہو جاوے ! سب اندریوں کی مانگ جُدا جُدا رہتی ہے۔ مجھے سب ہی کے لئے

جدا جدا بار بار مجھ سے مانگنا پڑتا ہے۔ اور اسی طرح جنم جنمانتر مانگتا ہی رہوں گا۔ جب تک تو اپنے کرونا لیے ہست سے اپنی دیا بھری نظر سے اپنی امرت گودی میں لے کر اپنی منوہر اتم سرشیٹ بانی سے آنند کا رس نہ پلائے گی۔

## ایک ہی حاجت روا

میرا پیٹ روٹی مانگتا ہے۔ تو تن کے لیے کپڑا مانگتا ہوں۔ بھلا یہ چیزیں اگر کسی اور کے دروازے سے مانگوں۔ اور تیری کرپا سے تیرے نام کے بھروسے مل بھی جاویں۔ تو اندریوں کی سنیمنا شریر کی نروگتا کس سے مانگیں؟ کون ہے سنسار میں ایسا! جو مجھے اپنے خزانہ سے نکال دے گا۔

## جیون بانی

جب میں یہ سنتا ہوں۔ کہ تیری امرت بانی امر کر دینے والی ہے۔ تو میری بھی یہی اچھیا ہوتی ہے۔ کہ میری بانی کو جیون بانی بناؤ! ستیہ وادنی۔ پریہ وادنی۔ مدھر وادنی بناؤ! جو کبھی بھول کر بھی کٹھور اور کٹو شبدوں سے کسی کے ہردیہ مندر کو نہ توڑے۔ سب پرانی کے ہردیوں کو شانت اور سنتشٹ کرنے والی ہو۔ سنتر دیبی اپنی سترتا کو بھول جائے! کبھی اسبھیہ نہ بولے۔ کبھی اپریہ نہ بولے۔ کبھی اشدھ نہ بولے۔ کبھی استیہ، مچھلیہ ڈنڈا داو وتنڈا دین میں پھنسے میری بانی کو تیرا ہی یش گان کرنے کا سدیو اوسر پراپت ہے۔ اور بلوتی بانی ہو۔

مجھے اتنی چیزیں کون دے سکتا ہے؟ اور جس کے پاس ہو بھی۔ وہ بھی تیرا محتاج! ایک محتاج دوسرے محتاج کی حاجت کب رفع کر سکے گا! اس لیے ماتا۔ نیک اور رحم کی مجسم ماتا! مجھے تو تجھ سے مانگنا ہے۔

## دویہ چکشو!

میں جب الوکیو کرتا ہوں! کہ تیری چکشو دویہ چکشو ہیں تو میری یہی امنگ بڑھ جاتی ہے۔ کہ میری ماتا کی دویہ چکشو

ہیں۔ تو میں اس کا پُتر ہوتے ہوئے آشری چلچھٹ سے کیوں دیکھوں؟ میں بھی سب پرانیوں میں مِتر درِشٹی سے دیکھوں! یہ تو تبھی ہو سکے۔ جب میں تیری سرو ویاپکتا سرو انتریامیتا اور سہردیا پکتا کا گیان کر لوں! اور یہ دات۔ یہ بخشش تو اپنے گنج خانہ سے آپ عطا نہ کرے۔ اور کون دے سکتا ہے۔ دوکانداروں کے پاس تو یہ وستو ہے نہیں۔ سوداگر اس کا بیوپار نہیں کرتے۔ راجوں۔ مہاراجوں کے خزانے اس رتن سے خالی ہیں۔ ایک تو ہی میری ماں ہے۔ جس سے یہ رتن پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے یہ مانگ بھی تیرے در سے کی جاتی ہے۔

ہے ماتا! ایک میں ہی بھوکا پیاسا نہیں۔ میرا سارا پریوار بھوکا پیاسا ہے۔ میری آتما تو تیرے درشن کی پیاسی ہے۔ میری بدھی گیان کی بھوکی ہے۔ میرا من تیرے سنیہ کی چاہ رکھتا ہے۔ تیرا اٹوٹ وشواس۔ وشو پریم اور تیرے پرکاش کے بغیر دیاکل ہو رہا ہے۔ میرا چت سنسار کی سمرتیوں سے تنگ آگیا ہے۔ ایک تیرے ہی نام کی سمرتی اور سنسار کے خرافات کی وسمرتی کو ترس رہا ہے۔ میرے بازو تیرے سنسار کے پرانیوں کی سیوا کے ادھیکار کے لئے پھڑک رہے ہیں۔ ماتا! ایک نہیں۔ دو نہیں۔ یہاں تو سارا کٹنب ہی سخت قحط کی حالت میں محتاج ہے۔ تو کرپا کرے گی! تو سب کو سیری دے گی!

ماتا تو تو ماتا ہے۔ پُتر تو کپُتر ہو جاتا ہے۔ مگر ماتا تو کبھی کماتا سننے میں نہیں آئی۔ تو تو اپنا سبھاؤ پورا کر! مجھے تو آشا ہے۔ کہ جب تیری کرپا ہوئی۔ میں جنم جنمانتر کو پُنر آگن کی آن میں تیرا سچا سپُتر بن جاؤں گا۔

त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा
त्वमेव। त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव सर्वं मम देव देव॥

---

اوم

# پربھو کے باہیہ درشن پہلا دہام

## پرتیک سمبندھ کا وسیلہ

سنسار میں کوئی وستو ایسی نہیں دیکھی جاتی۔ جو اپنا ملاپ یا رشتہ کسی دوسری وستو سے بنانے یا کرنے کے لئے اپنے آپ سمرتھ ہو۔ پرتیک وستو کسی تیسری شکتی کی محتاج ہے۔ منش کا پریوارک رشتہ یا سمبندھ ملاپ بھی کسی وسیلہ کا محتاج ہے۔ جو رشتہ میرا میرے ماما یا نانا۔ نانی سے ہے۔ وہ براہ راست نہیں۔ بلکہ میری ماں کے ذریعہ سے ہے۔ اور جو سمبندھ میرا میرے دادی۔ دادی یا چچا۔ تایا۔ پھوپھی وغیرہ سے ہے۔ وہ میرے باپ کی وجہ سے ہے۔ اور جو تعلق میرا میرے ساس سسر یا اُن کے پریوار سے ہے۔ وہ میری استری کے سبب سے ہے۔ اسی طرح سے جڑ وستوؤں سے بھی جو میرا سمبندھ ہے۔ اُس میں بھی اہنکار ہی ایک سادھن ہے۔ جو سب کو اپنی بنائے پھرتا ہے۔ شریر تک سے جو آتما کا پیار اور اُس کی خاطرداری ہے۔ وہ بھی اہنکار کی وجہ سے پائی جاتی ہے۔ یدی اہنکار مر جائے۔ تو شریر . . . اپنے آپ جُدا دیکھنے اور بھاسنے لگے گا۔ اُس کے دُکھ اور سُکھ میں اُسے گرمی سردی لگنے میں کوئی بھید ہی نہ محسوس ہوگا۔

## پرماتما اور آتما کے ملاپ کا ذریعہ

پرماتما سے جو آتما کا ملاپ ہوا کرتا ہے۔ اُس میں بھی سب سے بڑا ذریعہ ایک

من ہی ہے۔ کوئی بھی گیان اور کوئی بھی کرم یا کسی پرکار کی پوجا بھگتی آرادھنا ارچنا نہیں ہو سکتی۔ جب تک من کا سنیوگ نہ ہو۔ جیسے باہر کی کسی چیز کا گیان کسی بھی اندری کو نہیں ہو سکتا جب تک من اس کے ساتھ نہ ہو۔ اور کوئی اندری کام نہیں کر سکتی۔ جب تک من کا ملاپ نہ ہو۔ اسی طرح آتما کو کوئی بھی باہر کا گیان نہیں مل سکتا۔ جب تک من آتما کے ساتھ نہ ہو۔ اندر اور باہر کے گیان اور کرم کا سادھن من ہی ہے۔ اور بھگتی یا اپاسنا یا ایشور ملاپ جو آتما کا پرماتما سے یکت ہونا ہے۔ وہ آتما از خود یکت نہیں ہو سکتا۔

## پرماتما سے دوری کیوں؟

من جب تک اس کا اپنا پورا ساتھی نہیں بنتا قرار اور ستھرتا سے آتما سے سنگیت نہیں ہوتا۔ پرماتما سے دوری رہتی ہے۔ مطلب یہ ہے۔ کہ جب تک من آتما سے دور دور پھرتا ہے۔ اور جتنا دور دور رہتا ہے۔ اتنا ہی اور تب تک پرماتما بھی آتما سے دور دور ہی پرتیت ہوتے ہیں۔

پرماتما چونکہ شریر کے باہر بھی ویاپک ہیں۔ اور شریر کے اندر بھی۔ اندر آتما کے اندر اور باہر بھی ہیں۔ پرماتما کا ساکھشات بھگت کو سب سے پہلے باہر ہوا کرتا ہے۔ اور پھر اندر ہوتا ہے۔ کوئی بھی بھگت یا اپاسک اس اصول کو نہیں توڑ سکتا۔

**شریر سے لے کر پرماتما تک تین دھام ہیں۔** ہر ایک دھام کی یاترا بڑی کٹھنائی سے ہوتی ہے۔ کیونکہ دھام کی یاترا مثل پہاڑی چڑھائی کی یاترا کے ہے۔ جہاں موٹر اور ٹانگہ کا پہنچنا سخت خطرناک ہے۔ ہر ایک یاتری منزل بہ منزل پیدل اپنے پاؤں چلتا ہے۔ اور سنگھ کے ساتھ جاتا ہے۔ اور اپنے سفر کا سب سامان ساتھ باندھتا ہے۔ تب اور ہمت سے اپنی یاترا کے دن نیت کرتا ہے۔

یہ پہلی منزل کرم کی کہلاتی ہے۔ اور اس میں پہاڑ کی روک۔ اندریوں کا بل نامی پہاڑ ہے۔ جو اندریوں اور من کے درمیان ہے۔ یاتری کو اندریوں کی داستہ آسکتی ہے۔۔۔ غلامی رہنا پاکی اور اپوترتا اس دھام کا سنان یا درشن کرنے نہیں دیتی۔ جنم سارا اندھیرے بن میں گذر جاتا ہے۔ اور پہلا دھام بھی نہیں کر سکتا جس منش نے اپنے یتن سے۔ تپ اور ہمت سے اندریوں کو وکاروں دشیوں سے روک کر شبھ کرم میں لگا دیا۔ سمجھو اس نے بل نامی پہاڑ کے اوپر خوب قدم جما کر پار کر لیا۔ یہ "دان" تو سفر کا سامان ہے۔ اور سماج سیوا جن سیوا اپروپکار یہ "سنگھ" کا ساتھ ہے۔ اپنے اوپر بھروسہ اپنی ہمت سے چلنا اپنی نیک کمائی پر گزارا "یگیہ" ہے۔ ان تینوں کا نام کرم ہے۔

دان تو ایسی چیز ہے۔ جسے ہم ہیچ کہہ سکتے ہیں۔ اپنی منزل پر پہنچتے ہی وہ اپنی بچی ہوئی کو بلا تکلیف انیک روپوں میں پراپت کرتا ہے۔ کسی کا محتاج یا دست نگر نہیں بنتا۔

اور جن سیوا۔ سماج سیوا اس کے اتساہ اور پرسنتا کو بڑھاتا ہے۔ یاتری کا من اپنے نیاس سنگھ کے سبب ہمیشہ خوش رہتا ہے۔ اسے اداسی اور کلیش یا دکھ کا بھے نہیں رہتا۔ اس میں بل اور طاقت بڑھ جاتی ہے۔

اپنے اوپر بھروسہ۔ اپنی نیک کمائی (پیدل چلنے) تپ اور جپ تپ آتما کے شدھ پوتر کرنے کا سادھن ہیں۔ اس کے بل کو بڑھاتی ہیں۔

### باہیہ درشن

اس لیے جو منش اس پرکار کے کرموں کو کر کے اپنے آپ کو بل سے زبل بنا دیتا ہے۔ وہ باہر کی پہلی منزل کو طے کرنے پر ایشور کا ساکشات انیک پرکار سے باہر ہی باہر کرنے لگ جاتا ہے۔ جس سے اس کا اشتیاق اور بھی آگے کے دھام کرنے کے لیے بڑھ جاتا ہے۔

## دھرم کے دس لکھشنوں کے مرم کو سمجھنے کی آوشکتا

کرم ہی ایسی منزل ہے۔ جس میں منش کو اپنی کامیابی کے لئے جدوجہد و مقابلہ کی زندگی بسر کرنی پڑتی ہے۔ کہیں تو کرودھ کو اپنا ہتھیار بنانا پڑتا ہے۔ اور کہیں کرودھ کو جھیلنا پڑتا ہے۔ کہیں کام چیشٹا کو دبانا پڑتا ہے۔ اور کہیں اس کو اپنی ونش ورِدھی کا اُپائے بنانا پڑتا ہے۔ کبھی ادھ کو لابھ کا روپ دے کر تپ سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔ اور کبھی اُس سے اُپیکشا ورتی کام میں لائی جاتی ہے۔ سمیہ پر مدھ۔ چھوٹے سے وشال مدہ کر کے سب کو اپنے ادھ پر دوہت کر لیا جاتا ہے۔ کہیں مان ایمان نندا اُستتی کی بھی پرواہ نہ کر کے اہنکار کو ترنہ بنا کر اپنے گمبھیر مقصود کو پانے میں جیون دینا پڑتا ہے۔ اور کہیں اہنکار کی رکھشا سوانتم ابھیمان سے نہ کی جاتی ہے۔ دھرم کے دسوں لکھشنوں کی مرم کو اس کرم کی پورتی میں ہی سمجھا جاتا ہے۔

## گپت سہایک

ایک سخنوں کے اوپر گپت روپ سے پرماتمن دیوا اپنی رکھشا۔ سہایتا اور بل بدھی کو دیتے ہوئے یاتری کی رکاوٹوں اور بادھاؤں کو جب وہ اتی ویاکل ہو کر خفا کر اتیور کے اور بن اپنے آپ کو کر دیتا ہے۔ اور سچے طور پر ایشور کے سوائے اور کوئی سہارا اپنے لئے نہیں مانتا۔ تب اُسے اُلجھن کی کڑی اس پرکار کھل جاتی ہے۔ کہ اُسے سوائے آشچریہ اور خوشی (جیسے اچانک کی خوشی کہیں) اور کوئی دلیل یا سبب ہی سامنے نہیں نظر دکھائی دیتا۔ اُس وقت بڑے پریم سے کہہ پکارتا ہے۔ پربھو! تو دھنیہ ہے! دھنیہ ہے! تو وِدھاتا ہے! مشکل کشا تو لاتا ہے! بے انت ہے! سچ مچ بھگونت دیالو ہے۔

ایم

# ابش سیمپتا۔ دوسرا دھام

دوسرا دھام اُپاسنا کا ہے۔ اِس دھام کی یاترا میں من اور آتما کے درمیان ایک بہت ہی خطرناک ٹیڑھا پہاڑ ہے۔ جو ہر لحہ ہلتا اور حرکت کرتا رہتا ہے۔ سیدھے پہاڑ پر تو بہادری کر کے۔ ہمت کر کے۔ ایک دوسرے کے کندھے یا ٹیک کے سہارے۔ گھٹنے کے بل کشمکش چڑھ ہی جاتا ہے۔

## کوہِ لرزاں

مگر جہاں پہاڑ خود ہی زلزلہ کر رہا ہو۔ وہاں کس طرح بھلا کوئی قدم جما دے۔ اور کس چیز کا سہارا لیوے۔ اس لئے اکثر یاتری اس خطرناک پہاڑ پر اپنے آپ کو قابو نہیں رکھ سکتے۔ اور گرنے کے ڈر سے دھام یاترا ہی ملتوی کر بیٹھتے ہیں۔ جو ہمت کر کے قدم رکھتے بھی ہیں۔ تو وہ بھی لحہ لحہ ڈانواں ڈول چت ہوتے رہتے ہیں۔ جب کبھی کسی خم یا ٹیڑھے پن میں آجاتے ہیں۔ تو اپنے کئے سفر پر بھی پشچاتاپ کرنے لگ جاتے ہیں۔ کہ او ہو! کیا کیا؟ اپنی سکھی زندگی کو دکھ میں جان بوجھ ڈال دیا۔ نہ نیچے اُترنے کو جی چاہتا ہے۔ اور نہ اوپر جانے کی ہمت دکھائی پڑتی ہے۔ جان کنی کا سا سانحہ پیش نظر ہو جاتا ہے۔ کہتے ہیں۔

دھوبی کا کتا نہ گھر کا نہ گھاٹ کا

## چڑھائی میں سنبھلنے کے طریق

اِس پہاڑ کا نام وکھشیپ نامی ہے۔ من چنچل پر سدھ ہے۔ ہنڈولی کی طرح گمن تو کبھی آسمان کی طرف اوپر لے جاتا ہے۔ اور کبھی اُسی ہی گمن میں نیچے زمین

کی طرف جھکا دیتا ہے۔ اس کا نشیب و فراز لمحہ لمحہ بدلتے رہنے سے اور ان استھر ہونے سے بے قابو انسان ناکامیابی کا منہ دیکھتا ہے۔ اور جب تک موت کو ہتھیلی پر رکھ کر بڑے استقلال۔ شردھا سے بلا توقف بار بار اس پر ایک قدم جما کر ٹھیرے رہنے اور پھر دوسرا قدم جمانے اور اسی طرح تیسرا علے ہذا القیاس۔ اس پرکار سے جو آدمی وقت اور زندگی کی پرواہ نہ کرے۔ کہ بہت وقت یا بہت جنم لگ جائیں گے۔ اور اپنا سفر۔ اپنی شردھا اور استقلال سے ایشور کے سہارے طے کرتا جائے گا۔ وہی ایک دن اس پہاڑ کو عبور کر کے اسی دھام میں ہی آنند پراپت کرے گا۔ کہ سب دکھ اور کٹھنائیاں ایک پل میں بھول جاویں گی۔ یہی درمیانی منزل نیک اور دھرماتما آدمیوں کو بھی آواگون کے چکر میں پھنسائے رکھتی ہے۔ چھٹکارہ نہیں ہونا۔ ایشور کا کلی طور پر سہارا اور آشرے لینا اپنے آپ کو۔ اپنی زندگی کو۔ اپنی تمام محنت کو اسی پربھو کے آشرے بسر کرتے۔ اور اسی سمرن کرتے جانے سے ہی منش یاتری سب قسم کے خطروں سے پربھو کرپا سے اس طرح محفوظ رہتا ہے۔ جیسے اس نے کوئی مشکل دیکھی ہی نہیں۔

مگر جس طرح ہر دم ایک بڑا افسر بننے کے لئے کسی کو مقابلہ کے امتحان میں بیٹھایا جاتا ہے۔ اور اس امتحان میں اول رہنے کے لئے سر توڑ کوشش وہ کرتا ہے۔ یہاں تک کہ اسے اپنا کٹمب پریوار۔ خویش۔ اقارب۔ دوست یاروں کی اٹھک بیٹھک اور اپنا عیش و آرام سب نچھاور کر کے بھول جانا پڑتا ہے۔ ایک ایکانت استھان میں اپنے آپ کو پورا تیار کرنے کے لئے

## من روپی دھنش کو رس کا آدھین

انہیں کتابوں کے مطالعہ میں ہی اپنا سارا دل و دماغ لگانا پڑتا ہے۔

اسی طرح اس دھام سے یاترا کی پریکشنا میں بھی کڑی سے کڑی ہوتی ہیں۔ جس کے لیے اُسے من رُوپی کورس جس کے پانچ مضمون ہیں۔ اُن کا بڑی غور و خوض سے لگاتار مطالعہ کرنا پڑتا ہے۔ اور اُس کے نہایت دقیق اور باریک پیچیدگیوں کو جو بیج کے سمان انیک جنموں کے انیک بیج (سنسکار) جمع کیے ہوئے ہیں۔ سمجھنا اور اُن کا پرنکش قلع قمع کرنا پڑتا ہے۔

ادھم

# انترید درشن تیسرا دھام

**سدھی ساگر**

جب وہ دھام یاتری گزرتا ہے۔ بدل اور شانت چت۔ شانت من ہو جاتا ہے۔ سنسار میں اُس کی جے ہونے لگتی ہے۔ اُس کا یش اور بل اتنا بڑھ جاتا ہے۔ کہ وہ اپنے میں۔۔ بھا نہیں سکتا۔ نہ اپنی سمجھ میں جو ابھی اور دھام کرنے کی اچھیا رکھتا تھا۔ لوگوں کی بے حد تعریف اور نانا پرکار کی سدھیوں سے جو اُسے پربھو پرساد ہی میں اِن دھاموں کے پھل رُوپ میں پراپت ہو جاتی ہے۔ وہ اسی میں غلطاں ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے تعریفیں ہونے لگتی ہیں۔ کہ جو آپ چاہیں۔ آپ سمرتھ ہیں بھگوان آپ کا داس ہے۔ جیسے کہتے ہیں۔ بھگوان ہوتے چلے آئے ہیں بھگتوں کے بس میں۔ اور جو کچھ وہ کہتا ہے۔ وُہی ہونے لگ جاتا ہے۔ اور جیسا وہ چاہتا ہے۔ اُس کا مطلب پورا ہوئے بغیر نہیں رہتا۔ ایسی باتوں کے زیر جو ابھی کمی تیسرے دھام کرنے کی تھی۔ اس سے اب وہ لاپرواہ ہو جاتا ہے۔ اور لوگوں سے تعریف اور اپنی

اچھائیں کو بیج پُھل پورا ہوتے دیکھنے سے سنتُشٹ ہو جاتا ہے کہ بس جو ہونا تھا۔ ہو گیا۔ جو پانا تھا پا لیا۔ اب میرے اور بھگوان کے درمیان کوئی فرق نہیں رہا۔ جب ایسا تپ میرا سویکار ہو گیا۔ اور میں سدھ بن گیا۔ جو پربھو کرتا ہے۔ وہی میں بھی نرنے اگر لیتا ہوں۔ تو میں بھی برہم بن گیا ہوں۔ تو دُوسری تیسری دھام جس کا نام گیان دھام ہے۔ جس کے کرنے سے آتم گیان آتما کی انتر آتما گیان سروپ بھگوان کے درشن ہوتے ہی آنند آنند کی پراپتی ہو جاتی ہے۔

اور وہاں پھر اس کو سرو سنسار میں وہی سرو ویاپی پُورن پُورنانند برہم کے سوائے جو جگت میں اوت پروت ہو رہا ہے۔ اور کچھ بھی بھان نہیں ہوتا۔ وہ اس سے ہمیشہ کے لئے محروم ہو جاتا ہے۔

اس دھام کی یاترا میں جو پہاڑ یا دھکا ہے۔ اس کا نام آورن نامی پہاڑ ہے۔ جسے اہنکار۔ انانیت یا خودی کہتے ہیں۔ یہی دو دھاموں کے بعد کی رکاوٹ ہے۔ جو آتما اور پرماتما کے درمیان میں ہے۔ ایک نہیں۔ دو تین۔ سینکڑوں یاتری بیچارے جنم جنمانتر تک پریشرم کرتے کرتے دو دھام کرتے ہیں۔ اور پھر اس اہنکار کے پردہ سے درشنوں سے ونچت رہ کر پھر آواگون میں گھومتے ہیں۔ چاہے ان یاتریوں کا جنم اُتم کُلوں میں ہو۔ راجہ مہاراجہ بن جائیں۔ یا کوئی اندر جو تُلیہ ہی حاصل کریں۔ مگر ہے تو وہ بھی چکر ہی جس سے پھر گرنے کا کھٹکا رہ ہی جاتا ہے۔ قسمت والا آگے نکلے تو نکلے۔ اس لئے کرم۔ اُپاسنا اور گیان تین دھام طے کرنے پڑتے ہیں۔ جو اس تیسری منزل کو طے کر جاتے ہیں۔ پھر

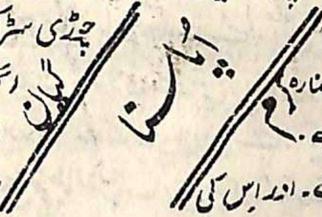
यत्र देवा अमृतमानशान नामन्तृतीये धामन्नध्यैरयन्त

کے مطابق پربھو کی امرت گود میں سُوچھا پُورک وچرتے ہوئے امرت کا بھوگ پان کرتے ہیں۔ ہر ایک منش انھیوں کے دکھیوں سے اپنا

## مل وکھیپ اور آورن دور کرنیکے کرم

ناپاک مل اور من سے چنچل راگ دویش کی زنجیر میں پھنسا ہوا ہے۔ اور اپنی آتما کے اوپر خودی اہنکار کا آورن (پردہ) رکھتا ہے۔ ان تینوں رکاوٹوں یعنی مل۔ وکھیپ۔ آورن کو ہٹانے کیلئے شبھ کرم کرنے چاہئیں۔ پروپکار سیوا کے کرم کرنے سے مل دھل جاتی ہے۔ اور پربھو کے شرن چرن کا آشرے لے کر اس ایک ہی کی اُپاسنا بھگتی کرنے سے وکھیپ یعنی من کی چنچلتا دور ہو جاتی ہے۔ اور گیان کی اُپلبدھی سے خودی کا پردہ پھٹ جاتا ہے۔ آتما اور پرماتما کا بھید۔ من اور آتما کا راز۔ شریر اور من کا واستوک سمبندھ کھل جاتا ہے۔

جس پہ کھل گیا رازِ پنہانی
پھر وہ کیا جانے عیش سلطانی




اُپاسنا ایک چوڑی سڑک ہے۔ جس کا دائیاں کنارہ کرم اور بائیاں کنارہ گیان ہے۔ جو شخص صرف کرم کے کنارہ پر چلتا ہے۔ وہ بار بار گر پڑتا ہے کیونکہ یہ صرف کنارہ ہی ہے۔ اور اس کی حدود بہت تنگ اور ناقابل سفر ہے۔ اور جو اکیلا اُپاسنا روپی سڑک پر ہی چلتا ہے۔ اور کناروں کی پرواہ نہیں کرتا۔ وہ سامنے آئے ہوئے تیز سواریوں سے گر جاتا ہے اور جو صرف گیان کے کنارہ کو پکڑ کر چلتا ہے۔ وہ بھی گر جاتا ہے۔

اکیلا کرم بغیر اُپاسنا اور گیان کے عمل کرنے والا ابھیمانی بن جاتا ہے۔ اور ابھیمان اُسے گرا دیتا ہے۔ خالی اُپاسنا کرنے والا بغیر گیان کے لوبھی بن جاتا ہے۔ لوبھ اُسے گرا دیتا ہے۔ اور کورے گیان کا مشتاق (خشک گیانی) کرودھ کی آگ میں جل کر بھن جاتا ہے۔ اس لئے ہر ایک یاتری کو اُپاسنا کی چوڑی

وِشال سڑک پر اپنا قدم رکھ کر دائیں بائیں کرم اور گیان کو ساتھ ساتھ کرنا چاہیئے۔ تاکہ اُپاسنا روپی سڑک کی امرت ڈھلک اُڑ اُڑ کر کرم پر پڑے۔ تو اُسے رنگ دیوے۔ اور گیان پر پڑے۔ تو اُسے رنگ دیوے۔ ایسا پر بھو بھگت بھگتی میں رنگ کر پربھو کے رنگ میں رنگا جاتا دکھائی دیتا ہے۔

---

ادم

# مَنش کا ابھیشٹ

---

ادم شنو دیوی۔ ربھشٹئے آپو بھونتو پیتئے۔ شنئیہ ربھی سرونتو نہ۔۔۔۔ ہے کلیان کاری سُکھ داتا پرکاش سروپ سروویاپک پربھو! میرے ہردیہ کی اُجاڑ اور اندھیر نگری میں اپنا دیپک جلا کر پرکاش کرو! جس تیرے پرکاش سے میں تیری سروویاپکتا کا ہر جگہ بھان کر سکوں! میرے دیالو پتا! بنا تیری جیوتی کے آنترک پرکاش کے میں تجھے نہیں کبھی نہیں دیکھ سکتا۔ اور تیری سروویاپکتا کے بھان کے بنا کبھی پاپوں سے نہیں بچ سکتا۔ اور جب تک پاپ میں گرست ہوں۔ تب تک میرا کلیان ناممکن ہے۔

## امرت ورشا

بھگوان! دیا کے ساگر بھگوان! آؤ! مجھ اگیانی بالک کے اوپر ترس کرو! اپنی رحمت اور امرت کی ورشا میری چاروں اور (طرف) پوروورشا منتلک میں اپنی امرت کی ورشا کرو! کہ میری بُدھی کا گیان بڑھے۔ اور تیرے امرت کے جل سے سینچ کر امر کر دینے والا پھل لاوے میری دکھتی ورشا کی نابھی میں اپنا امرت جل برساؤ! جس سے ہر نس وناڑی میں

تیرے امرت کا سروپ تو اہے کہ میرے سارے شریر کو شانت کر دیوے! برودگیتا کی اوشدھی بن جاوے۔ شریر ہرشٹ پشٹ ہو کر ست کرم اور پروپکار میں پرشارتھی بنے۔ میری اُتم وشاہر دیہ میں اپنی امرت ورشا سے ایسی شانتی پردان کرو کہ تیرے ہی امرت رس کی رسنا میں مگن ہو جائے! تیرے امرت ساگر میں ایسی ڈبکی لگائے۔ کہ اسے امرت کے سوائے اپنی کبھی سدھ بدھ نہ رہے تیری سمیپتا اُپاسنا سے اسے کبھی جدائی ہی نہ ہو۔ پربھو! کرپا کرو! میرے آتما۔ میرے چنتش انتہکرن۔ میری اندریوں اور میرے شریر کا کلیان کرو! میرا ابھیشٹ آپ کے درشن آپ کا ساکشات کرنا ہے۔ اپنی رحمت کی ورشا سے میرا منورتھ پورن کرو۔۔

اوم

# شاریرک۔ مانسک و آتمک پاپوں سے بچنے کے طریق!

ہر ایک منش جب تک پربھو کو سرو ویاپک نہیں مانتا نہیں جانتا تب تک وہ اندریوں کے پاپوں سے بچ نہیں سکتا۔ جو لوگ پربھو کو سرو ویاپک تو مانتے ہیں۔ مگر سرو ویاپک جانتا نہیں۔ اُن کا بچاؤ پاپوں سے ناممکن تو نہیں۔ مگر مشکل ضرور ہے۔ ناممکن کا مطلب یہ ہے۔

## شاریرک (اندریوں کے) پاپوں سے بچاؤ کا طریق

کہ بہت سے لوگ اندریوں کے ظاہرا پاپوں سے بچے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ اور

وُہ لوگوں میں اچھی نگاہ اور نہ پرماتما کی حیثیت سے یا نیک آدمی کی حیثیت سے دیکھے جاتے ہیں۔ چاہے وُہ پربھو کو مانتے ہوں۔ یا نہ مانتے ہوں۔ مگر اس میں ذرا گہری نظر سے وچار کیا جاوے۔ تو یہ پاپ کا بچاؤ اُن کا اصلی سُبھاؤ کا نہیں ہوتا بلکہ کسی سبب سے ہوتا ہے۔ (۱) کوئی تو پاپ اس لئے نہیں کرتا۔ کہ اُس کے پاس سادھن پاپ کرنے کا نہیں۔ جیسے چور کے ہاتھ پاؤں جب باندھ دیئے جاویں۔ تب وُہ عملاً چوری نہیں کر سکتا۔ یا اُس کے ہتھیار اُس سے چھین لئے جاویں۔ تو وہ مجبور رہتا ہے۔ (۲) کوئی پاپ اس لئے نہیں کرتا۔ کہ اُسے بھَے ہے۔ مثلاً ایک آدمی وبھچار یا زناکاری اس لئے نہیں کرتا۔ کہ سوسائٹی کی نظر سے وُہ گر جائے گا۔ یا خاندان کے ڈر سے کہ کلنکت ہو جائے گا۔ یا عام لوک نندا کے بھَے سے وُہ اس پاپ کے کرنے سے بچنا چاہتا ہے۔ (۳) کوئی سرکار کی سزا کے بھَے سے قیدخانہ کی مصیبت بھوگ سکنے کی ہمت نہ رکھنے سے ڈر کر پاپ نہیں کرتا۔ (۴) کوئی آدمی کسی کو گالی گلوچ نہیں دیتا۔ کرودھ میں آ کر کبھی حملہ نہیں کرتا۔ اس لئے بھی کہ وُہ خود شریر سے کمزور ہے۔ مارپیٹ اور مقابلہ میں دوسرے کے جوتے برداشت نہیں کر سکے گا۔ غرض انیک پرکار کے پاپوں سے منش اپنے جیون کو بچا سکتا ہے۔ مگر یہی بیرونی سبب ہے۔ اصلی سبب جس سے آتما پاپ سے بچنے کی اچھیا کر سکتی ہے۔ **وہ صرف اور صرف ایک پربھو کی سروویاپکتا کے جاننے سے ہی ہو سکتا ہے۔** اگر ایک ساہوکار یہ کہے۔ کہ مجھے ضرورت ہی کیا ہے۔ کہ میں چوری کروں۔ تو اس کے یہ معنی ہرگز نہیں۔ کہ وہ چوری کو پاپ کی وجہ سے نہیں کرنا چاہتا۔ بلکہ وُہ تو ضرورت نہیں سمجھتا۔ کہ چوری کرے۔ اس کے پاس دھن ہے۔ اگر کبھی اُس کے پاس دھن نہ رہے۔ یا دھن نہ ہوتا۔ تو ممکن تھا۔ کہ وُہ چوری کر لیتا۔ اور اپنی

ضرورت کہ جس کی دھن کی وہ چھنگی ہیں ضرورت نہیں سمجھتا ۔ پورا کر لینا ۔ سینکڑوں آدمی روزمرہ دیکھے جاتے ہیں ۔ جو دوکاندار ہیں ۔ مگر چونگی ۔ میونسپل کمیٹی کی چوری روزمرہ کرتے ہیں ۔ حالانکہ وہ چار پائی کا محصول ان کو اپنی چیز کے بدلے دینا پڑتا ہے ۔ مگر وہ اپنے رسوخ یا رعب یا جھوٹ بول کر اپنا اعتبار دکھا کر اس کی ادائیگی سے بچنا چاہتے ہیں ۔ یا ریل پر سوار ہوتے وقت اپنے ساتھ نیم سے زیادہ بوجھ اسباب کا وزن نہیں کراتے ۔ اور گاڑی میں بیٹھے اسے اوپر نیچے علیحدہ علیحدہ بکھیر کر چھپا کر رکھنے کی کوشش کرتے ہیں ۔ یا وقت پڑنے پر اپنا دوسرا ایسا ساتھی بنا لینے کی خواہش کرتے ہیں ۔ جس کے پاس اسباب کم ہو ۔ کبھی کبھی بڑے اچھے تعلیم یافتہ ۔ باعزت اور باحیثیت جنٹلمین اپنی عقل اور چترائی سے اس پاپ کو یوں کر لیتے ہیں ۔ کہ اپنے بستروں کے اندر ۔ اپنی جیبوں کے اندر بہت حصہ مال و اسباب کا جو ان میں آ سکتا ہے ۔ گھسیڑ دیتے ہیں ۔ اور اپنی جان میں وہ پاپ نہیں سمجھتے ۔ کہ ہم نے چوری کی ۔ حالانکہ بچے سے صاف صاف چوری کرنے کے سب سادھن برتنے ۔ جتنے بھی پاپ سنسار میں کرم کی صورت میں ہوتے ہیں ۔ ان کا اصلی سبب پربھو کی سرودیا پکتا کا اگیان ہے ۔

## مانسک پاپوں سے بچاؤ کا طریق

دوسرا پاپ ہے مانسک ۔ کوئی منش اس پاپ سے نہیں بچ سکتا ۔ جب تک کہ وہ پربھو کو سرو انتریامی نہ جانے ۔ کہنے کو تو کروڑہا انسان کہتے ہیں ۔ کہ پربھو سرو انتریامی ہے ۔ وہ سب انتر کی ہو کے دانی کریاؤں یا سنکلپوں کا ساکھشی ہے ۔ مگر انسان چاہے فعل کی صورت میں پاپ نہ کرے ۔ نہ کرے ۔ لوگوں میں اچھا ۔ نیک ۔ اور دھرماتما مشہور ہوا رہے ۔ ہوا رہے ۔ مگر

پربھو کی نگاہ میں وہ نہ نیک ہے نہ دھرماتما۔ کیونکہ من کے اندر جو پاپوں کے سنسکار اُٹھ اُٹھ کر یا رات کو خوابوں کی صورت میں جو پاپ منش کرتا ہے۔ اُس کا شاہد فقط اُس کی اپنی آتما اور پرماتما ہی ہے۔ نہ لوگوں کے روبرو فعل ہوا۔ نہ لوگوں سے کوئی بھید رہا۔ مگر ایشور کی نظر میں تو وہ یہ کہتا ہوا بھی۔ کہ پربھو سروانتر یامی ہے۔ میرے سب سنکلپوں کو دیکھتا ہے۔ تو گویا اُس کا نرادر کرتا ہے۔ اسلئے وہ پربھو کے دربار سے نندت کرم کا پھل ضرور بھوگے گا۔

بے شک بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں۔ کہ جنم جنمانتروں کے پاپوں کے بیج جمع ہونے سے اُن کے من میں وہ کو سنسکار پاپوں کے اُٹھتے ہیں۔ اور وہ بیچارے بڑے ویاکل ہو جاتے ہیں۔ اُسی دم محسوس کرتے ہیں۔ اور اُن کو دبا لیتے ہیں۔ پربھو کے دربار میں سہایتا کی فریاد پکارا کرتے ہیں۔ زار زار روتے ہیں۔ اور اُن کو سنسکاروں کو دگدھ کرنے کے لئے پرارتھنا کرتے ہیں۔ پرائشچت کرتے ہیں۔ کہ کسی طرح اُن کو چھٹکارہ ملے۔

ایسے لوگوں کو پربھو کے سروانتر یامی ہونے کا بھان ہوتا ہے۔ مگر چوبیس گھنٹے وہ اپنے گیان کے اندر نہیں ٹکا سکتے۔ اِس لئے من جب ہی ایسا موقعہ پاتا ہے۔ اپنا کھیل شروع کرنے لگ جاتا ہے۔ اور روکنے پر بھی کبھی فوراً رک جاتا ہے۔ اور کبھی کبھی اُس ایشور کی سروانتر یامتا کا بھید دکھانے پر بھی نہیں رکتا۔ تب ویاکل کر دیتا ہے۔ اور سادھک منش کو زار زار رلاتا ہے۔ جب پر پھر پربھو اپنی اپار دیا سے اُس کی ویاکلتا کو دور کرتے اور من کو شانت کرتے ہیں۔

اِس چوبیس گھنٹے نہ ٹکا سکنے کا سبب بھی وہی ایک ہے۔ کہ منش نے پربھو کو سروویاپک ابھی پورا نہیں جانا۔ جب کوئی سروویاپک جان لیتا ہے۔

تو چوبیس گھنٹے پرنیت اندر باہر ذرہ ذرہ انو پرمانوںمیں جب وُہ پربھو کی وِدیمانتا دیکھتا ہے۔ تو من اُس سے باہر نہیں۔ کیونکہ وُہ انو ہے۔ اور اگرچہ اندر ہے۔ تو پربھو کبھی اندر اُس میں دیاپ رہے ہیں۔

جو مُنش مانسک پاپوں کو اُٹھنے دیتے ہیں۔ اور اُن میں خوش بھی ہوتے ہیں۔ تو یہ سمجھنا چاہیئے۔ کہ جس طرح وُہ دیا گلتا سے کُمبھکار کی جڑ اُکھاڑنے کے لئے پربھو سہاتیا۔ پربھو آشرا۔ پربھو پرارتھنا کو کلہاڑا بنا کر استعمال کرتا ہے۔ اُسی طرح بہ خوشی بھی اُن بیجوں کو پانی دے کر اُگانے بڑھانے اور ایک دن عملی طور پر پاپ کے درخت کو ظاہر کر کے اُس کے پھل کا مزا چکھانے والی بن جائے گی۔ کیونکہ ہر ایک عملی پاپ کے درخت کو ظاہر کر کے اُس کے پھل کا مزا چکھانے والی بن جائے گی۔ کیونکہ ہر ایک عملی پاپ اسی خزانہ سے پیدا ہوا کرتا ہے۔

## آتمک پاپوں سے بچاؤ کا طریق

تیسرا پاپ ہے۔ ابھیمان۔ اہنکار۔ خودی کا۔ اِس سے وُہی ورلا خوش نصیب بچتا ہے۔ جو پربھو کو سروگیہ مان کر جان لیتا ہے۔ جس آدمی نے پربھو کو سروگیہ نہیں جانا۔ وُہ اپنے آپ کو ہی سروگیہ سمجھنے لگ جاتا ہے۔ ہر ایک آدمی اپنے آپ کو عقل مند سمجھتا ہے۔ صرف سمجھتا ہی نہیں۔ بلکہ اپنے جیسا کسی کو عقل مند نہیں جانتا مثل مشہور ہے۔ کہ "اپنی عقل اور پرایا دھن" ہر ایک کو زیادہ نظر آتا ہے۔ فارسی کے ایک شاعر مہاتما نے کہا ہے۔

ع ہر کس را ہنر خود بکمال و فرزند خود بہ جمال بہتر نظر مے آید

اِس سروگیتا اور الپگیتا کا سمبندھ پرماتما اور آتما سے ہے۔ جب

آتما اپنے کو سرو گیہ مان لیتی ہے۔ تو قاعدہ کے مطابق جب دو ہی چیزیں۔ دو ہی صنفتیں ہیں۔ ایک نے ایک لے لی۔ تو دوسری دوسرے کے واسطے چھوٹ گئی۔ اِس لئے باقی الپگیتا پرماتما کے لئے رہ جاتی ہے۔ جو سروگیہ ہے۔ کوئی آدمی کسی کے سامنے اپنی بڑائی تبھی کر سکتا ہے۔ جو سامنے والا چھوٹا ہو۔ کوئی آدمی اپنا رعب وہاں ہی دکھا سکتا ہے۔ جہاں اُس سے کمزور سامنے ہو۔ کوئی آدمی ناجائز تبھی کر سکتا ہے۔ جب وہ سامنے والے کو اسمرتھ جانتا ہے۔ اسی طرح آتما ابھیمان میں آکر پرماتما کو ہر طرح سے بھول جاتا ہے۔ اور لاپروا ہو جاتا ہے۔ یہ کوئی ایسی گھٹی ہے۔ کہ جس سوسائٹی میں جاؤ۔ جس محفل میں دیکھو۔ جس جاتی یا پریوار۔ خاندان کو لو۔ اسی کو ہر وقت پی رہی ہے۔ ایک چوڑھا دھبنگی ا بھی شہر کے بڑے رئیس کی غلطی نکال کر اپنی رائے کو اعلےٰ سمجھ رہا ہے۔ ایک معمولی اہلکار یا چپڑاسی بھی بڑے سے بڑے افسر کی نالیاقتی کو محسوس کر کے اپنی تجویز کو اُس سے برتر مان رہا ہے۔ ایک معمولی مقدمہ باز بڑے بڑے مقننین۔ مدبر مشیروں اور قانون سازوں پر اپنی اختراع کو ترجیح دینا چاہتا ہے۔ ایک گنوار دہقان بادشاہ کی طرزِ حکومت کو اپنی نظر حقارت سے دیکھ کر اُس میں اپنی بنائی صلاح کو عمدہ سمجھتا ہے۔ یہ تو ہوا انسان کا انسان جاتی میں حال۔ بعضے بھلے لوگ تو خدا کی غلطی نکالنے سے بھی نہیں چوکتے۔ اور جب تک منش کو سروگیتا کا گیان اور دھیان نہیں ہوتا۔ جب تک منش کی آتما اُس پربھو کو سرو دیاپک اور سرو انتریامی نہ سمجھے۔ نہ جانے جب اُسے عین الیقین ہو جائے۔ کہ سروگیہ وہی ہو سکتا ہے۔ جو سرو دیاپک ہے۔ جو جہاں ہے ہی نہیں۔ وہاں کو کیسے جان سکتا ہے۔ آتما جب ایک شریر کے اندر ہے۔ تو وہ کیسے دوسرے شریر کے اندر کو جان سکتی ہے۔ اگرچہ منش کا

من بہت ہی تیز رفتار ہے۔ جو سیکنڈوں میں سنسار کا چکر لگا سکتا ہے۔ مگر جس لمحہ جہاں پہنچے گا۔ اس لمحہ تو بہرحال دوسری جگہ سے غیر حاضر ہی ہوگا۔ اس میں یہ سندیہہ نہیں۔ کہ یوگی ایک وقت میں بہت جگہ کا گیان پراپت کر سکتا ہے۔ مگر وہ بھی محدود صورت میں۔ لا محدود نہیں۔ کیونکہ اول تو خود محدود ہے۔ دوسرا جن سادھنوں سے اسے گیان ہوتا ہے۔ وہ بھی محدود ہی ہیں۔ تیسرا سب سے بڑی بات یہ ہے۔ کہ یوگی کو گیان پراپت کرنا پڑتا ہے۔ اسلئے وہ محتاج ہے۔ اور پربھو کو پراپت کرنا نہیں کرنا پڑتا ہے۔ بلکہ وہ پراپت کا مالک ہے۔ یوگی پربھو کی سب صفتوں کو حاصل کر سکتا ہے۔ مگر سرویاپک اور سروانتریامی وسروگیہ اور سرشٹی کا کرتا نہیں بن سکتا۔ یہ چاروں صفتیں لازم ملزوم ہیں۔ جو پربھو کی اپنی ذات سے۔ نج ذات سے۔ آد سے انت تک یا لا تغیر زمانہ کی میعاد تک تعلق رکھتی ہیں۔

اس لیئے ہے کرونا ندھان مہان مہان پربھو! دیا کرو! ہمیں بل دو۔ کہ ہم تیری اور اپنا قدم بڑھائیں۔ ہمیں بدھی دو۔ کہ اس سے صحیح مارگ پر چلیں۔ جس پر تو اپنی نظرِ مہر کبھالتا ہے۔ وہی ہی تیرے پتھ پر چل سکتا ہے ہمیں اپنی سرودیاپکتا کا بھان پوری ریتی سے کراؤ۔ کہ ہم سنسار کے پاپوں سے چھٹکارہ پائیں۔ اور ونشہ پریم سے تجھ پریم سروپ کی امرت گود میں جگہ پائیں!!!

ہوم

# پربھو درشن کیلئے وشدھ ستیہ

## کی آوشنکتا

ओ३म् सत्यं यशः श्रीर्मयि श्रीः श्रयतां स्वाहा।

ہے ستیہ کے سروپ پربھو! قائم بالذات - ہستی مطلق - واجب الوجود
پربھو! آپ ہی ایک ماتر ستیہ ہو۔ سب سنسار اسار ہے۔ آپ کا ہی گیان ستیہ -
آپ کی ہی ودیا ستیہ ہے۔ باقی سب گیان اور ودیائیں متھیا ہیں۔ ہر کال -
ہر یگ - ہر کلپ اور ہر حال میں آپ ورتمان ہی ہو۔ اور سب جگت سنسار
پرناما روپ ہے۔ آپ ایک رس ہو۔ اور پرکرتی میں تبدیلی بنی رہتی
ہے۔ مجھے اپنی اپار دیا سے ستیہ ودیا - اور ست گیان اپنا پردان کرو! آپ
یش کے سروت ہو۔ مجھے بھی اپنے سرنت سے زیادہ نہیں۔ تو ایک چلو ہی سہی یش
عطا کرو! آپ سے سارے سنسار کو شوبھا مل رہی ہے۔ آپ شوبھائمان ہو۔
مجھے بھی اپنی شوبھا سے بھوشت کرتا رہا کرو۔ آپ سرو برہمانڈ کے سمپتی کے
مالک ہو۔ مجھے بھی اپنی سمپتی اور اس کے ویائے کی سکھشا پراپت کرو! تاکہ
تیرے گنوں سے میں تیری پرجا نیوان ہو کر سنسار میں اپنا جیون سپھل کر سکوں!

### ستیہ اور نیائے

برہمانڈ جس آدھار پر قائم ہے۔ وہ ستیہ ہی تو ہے۔ الٰہی
نظام جتنا بھی جڑ اور اجڑ - جنگم اور ستھاور میں چل رہا

ہتے ہیں۔ اُس کا کیندر فقط ایک ستیہ ہی ہے۔ سچائی اور عادل یا نیائے ایک دوسرے کے مترادف لفظ ہی ہیں۔ نیائے ایشور کا سبھاؤ کی گُن ہے۔ اور دیا بھی۔ یہ دونوں گُن دراصل لازم و ملزوم کی طرح ہیں مگر سنسار میں ان دونوں کو ایک دوسرے کا متضاد دیکھا جانے سے ست کا لوپ ہو جانے سے دُکھ کی مانترا بڑھ گئی ہے۔ اور نانک دُکھیا سب سنسار کی دوہائی مچ گئی ہے۔ پرماتمن دیو ست سروپ ہیں۔ اِس لئے اُس کے درشن کرنے کے لئے جب تک نش ستیہ کا ساکھشات نہ کر سکے گا۔ تب تک ایشور درشن سے محروم رہے گا۔

## سب گُنوں کا بیج

ستیہ ایک وستو ہے۔ جو سب گُنوں کا ایک قسم کا بیج ہے۔ جس شخص میں یہ گُن آجاوے۔ باقی سب گُن اُس میں اپنے آپ کھچے چلے آتے ہیں۔ اور سب گُنوں کے آجانے سے گُنوں کا مالک گُنی پربھو دیو بنا کسی خواہش کئے کے اپنی دیا کے سبھاؤ کے وش ہو کر اپنے آپ بھگت کو اپنے درشنوں سے کرت کرت کرتے ہیں۔ جس طرح راتری سنسار بھر کے تھکے ماندے سب پرانیوں کو دکیا چیونٹی کیا ہاتھی اور کیا منش اپنی گود میں لے کر اپنا نیتل پردہ ڈال کر میٹھی میٹھی نیند کی لوری دیتی ہے۔ اور تمام رات اپنی گھور تپسیا سے اور سچی تپسیا سے اور سچی نیت سے سب پرانیوں کو وشرام اور راحت دینے کا پروپکار کرتی ہے۔ تو اُس کی اس سچی تپسیا اور سچے پروپکار کے بدلے پربھو اپنے آپ اس کی کالک کو۔ سیاہی کو دور کرنے پربھات تک پہنچا دیتے ہیں۔ جس سے سب وشرام پائے۔ پرانی بڑی چاہ کے ساتھ اُس راتری کے اُپکار کا گُن گان کرنے پربھو کے دربار میں شنتی اور دھنیاد گانے لگتے ہیں۔ تو پربھو بنا کسی کی خواہش یا منت سماجت کے اُسی پربھات سے سُورج نارائن کی روشنی اور پرکاش سے تمام سنسار کو روشن اور منور کر دیتے ہیں۔ بعینہ ستیہ

سادھک کو بڑی سچی تپسیا اور پر اُپکار کے جیون کو پراپت کرا کے پریم اور دیا کی پربھات تک پہنچا دیتا ہے۔ جہاں دیا کا ساگر پربھو اپنے اندر اُسے سنان کرا کر پریم کی امرت گودی میں لے لیتے ہیں۔ جس طرح برہمانڈ اور برہم کے درمیان ست کا نیم چل رہا ہے۔ اور گورنمنٹ اور پرجا کے درمیان یا عدالت اور فریادیوں کے درمیان ستیہ ہی ایک قانون محافظ ہے۔ یا استری اور پُرش کے اندر ستیہ کی گانٹھ بندھی کا رشتہ ہے۔ جیسے گیان گورو اور جیلہ ستیہ کا بڑا دیتر سمبندھ ہے۔ اسی طرح اس شریر اور من کا۔ من اور آتما کا۔ آتما اور پرماتما کا رشتہ بھی بغیر ستیہ کے ہانی کارک اور ستیہ سہت لابھ دایک سکھ دایک ہوتا ہے۔ ست سے ہی من شدھ ہوتا ہے۔ کوئی گن سنسار کا ایسا نہیں جو من کو شُدھ کر سکے۔ سوائے ست کے۔ اور آتما نہیں پا سکتا پرماتما کو بنا ست کے وسیلہ کے۔ شریر کبھی نیروگ اوستھا کو نہیں رکھ سکتا۔ جب تک من ستیتا سے اُس کی

## دس منزلہ محل (دھرم) کی بنیاد

رکھشا نہیں کرتا۔ جب بھی شریر میں کوئی دوش آتا ہے۔ وہ من کی ست اوستھا کے تیاگ سے ہی آتا ہے۔ ستیہ مانو ایک بڑے محل کی جس کی ۱۰ منزلیں ہیں۔ بنیاد ہے۔ جس محل کی جتنی بنیاد (آیرا) زیادہ گہری۔ زیادہ چوڑی اور زیادہ مضبوط چُنی ہو گی۔ اُس محل کی اوپر کی منزلیں مضبوط اور سُورکھشت ہوں گی۔ اور جس محل کی بنیاد ہی کمزور ہو گی۔ تو اوپر کے محل یا منزلوں میں چاہے پتھر کی اینٹ یا خوبصورت رنگ آمیز اور تراش پدنا سامان کیوں نہ بنی ہوں۔ وہ زوال پذیر ہوں گی۔ اور خطرہ سے کبھی محفوظ نہ ہوں گی۔ دُنیا میں کوئی منش خواہ وہ غریب

## آتما کا ستیہ سے پیار

ہو یا امیر۔ چھوٹا ہو یا بڑا۔ مورکھ ہو یا ودوان۔ اور کسی بھی جات یا ورن کا کیوں نہ ہو۔ اپنے آپ کو

سچا سمجھتا ہے۔ اور اگر کوئی اُسے جھوٹا کہے۔ یا جھوٹ کا کلنک لگائے۔ تو وہ اس سے ناقابل برداشت ہو جاتا ہے۔ اس سے ہی پتہ لگتا ہے۔ کہ سنت کسی جات پات یا تعلیم بے تعلیم۔ غریبی امیری کا معشوق نہیں۔ بلکہ ہر بنی نوع انسان میں جو ایک ہی قسم کی وستو ہے۔ اُسی کا پیارا ہے۔ وہ منش میں رہنے والی آتما ہے۔

اگر جاتی پر ہوتا تو ایک شودر یا چنڈال سچا نہ کہلا سکتا۔ یا اپنے چھوٹے ہونے کے لاچھن کو برداشت کر لیتا۔ مگر ایسا نہیں دیکھا جاتا۔ اس لیے یہ ایک آتما ہی ہے۔ جو اپنے آپ کو ہمیشہ سچا ہونا اور سننا چاہتی ہے۔

## اصلی ست کا خریدار

ایسا ہونے ہوئے بھی اس امولیہ وستو کا خریدار جو اسے پوری قیمت پر لینے کو تیار ہو۔ کوئی ورلا ہی ملے گا۔ اس مارکیٹ میں خریدار جاتے بھی ہیں۔ تو بھی ہاتھ لگا اور تماشہ دیکھ واپس چلے آتے ہیں جس نے خریدا ملمع کا ست خریدا۔ اصلی کندنی ست کو ہاتھ لگاتے ہی قیمت پوچھتے ہی دل دہل گیا۔ جیسے ہمیں یہ معلوم کر کے یا سُن کر کے کہ جسم کے چمڑے یا کھال کی خارش سمندر میں نہانے سے فوراً چلی جاتی ہے۔ اور میں اس بیماری میں مبتلا ہوا ہوا کوئی اور دوائی کارگر نہ دیکھ سمندر جانے کی تیاری کروں۔ اور چلتا چلتا بڑی ہمت اور آس میں سمندر کے کنارے پہنچ گیا۔ سمندر بڑے زور سے ٹھاٹھیں مار رہا ہے۔ اُس کی آواز بھی ڈراؤنی معلوم دکھائی دیتی ہے۔ اُس سے بھی نہ گھبرا کر کہ وہ ٹھاٹھ پانی کے زور کی ہے۔ میرے پر کوئی حملہ تو نہیں۔ کھڑا رہوں ڈٹ کر۔ اور لہروں کو اپنی طرف آتا دیکھ کر خوش ہوؤں کہ ابھی یہاں پانی آیا۔ اور میں نہا لوں گا۔ اور جب لہریں بڑے ویگ کے ساتھ دوڑتی دوڑتی اُچھالی کے روپ میں کنارے لگیں۔ تو میں ڈر کے مارے پیچھے

بھاگ جاؤں۔ کہ کہیں سمندر مجھ کو نہ لے ڈوبے۔ اور اسی آن میں وہ پانی اپنی اچھالی دیتا ہوا پھر بڑے ویگ سے واپس چلا جا رہا ہے۔ اور میں پھر دوڑ کر اسی کنارے آ گیا۔ کہ اب کی بار اگرچہ بیچ میں پاؤں رکھنے کی تو ہمت نہیں پڑتی۔ مگر وہاں تو ضرور بھر لوں گا۔ اور اسی سے کئی بار بھر بھر کر باہر نہا لوں گا۔ مطلب تو خارش رفع کرنے کا ہے۔ سمندر کے پانی سے نہانا ہے۔ نہ کہ سمندر میں گھسنا شرط ہے۔ اب جب کہ پھر وہ لہریں اونچی اچھالتی اچھالی دینے لگیں۔ تو وہ آگے سے اور زیادہ آگے آ گئیں۔ اور میں پھر بھی ڈر کے مارے اور پیچھے بھاگ گیا۔ میرا حوصلہ ہی نہ پڑا۔ چاہے سارا دن بیت گیا۔ مگر وہاں پہ کھڑا رہنے سے اس کی ہوا ماتر سے جو میرے بدن کو سپرش کرتی رہی۔ میری خارش کی بیماری رفع ہو گئی۔ اور میں اسی میں ہی اپنے آپ کو خوش قسمت سمجھنے لگا۔ اور لوگوں میں مشہور ہو گیا۔ کہ فلاں آدمی سمندر کا اشنان کر کے اپنی بیماری سے مکت ہو گیا۔

**نام ماتر ستیہ**

یہی حال ست کے پجاری میرا عین بعین ہے۔ میں اپنے آپ کو سچا سمجھتا رہا۔ اور لوگوں میں بھی میری سچائی کا وشواش تھا۔ مگر کبھی کوئی بھول سے یا آزمائش سے یا شک سے نہ جان کر میری بات کو سچ نہ جانے یا نہ ماننے لگے۔ تو مجھے دل میں سخت کرودھ ہوتا۔ چاہے منہ پر اسے نہ کہتا۔ مگر آج جب میں اپنی اوستھا کی تلنا کرتا ہوں۔ تو اپنی حالت ستیہ کی اس سمندر کی فقط ہوا سپرش کی ہی پاتا ہوں۔ اس سے تل بھر زیادہ نہیں۔ ایسے ہی سنسار کے لوگوں میں ست کی اوستھا پائی جاتی ہے۔ مکمل ستیہ شدھ ستیہ کا پجاری ویرلا ہے۔ ہاں (یا نہ پوچھو) کچھ نہ کچھ ستیہ کی ڈالی ٹہنی پتے۔ پھل۔ چھال ایک ایک جز و کے بھی کسی رنگ کو ہر ایک آدمی نے ضرور پکڑا ہوا ہے۔ ورنہ سنسار قائم نہ رہتا۔

## سوارتھی بکمل ستیہ سے کوسوں دُور

چونکہ نبیاد ست ہے۔ اور سنسار اپنی کریا کرنے برابر دکھائی دیتا ہے۔ اس لئے یہی انومان ہوتا ہے۔ کہ ست اب بکھری ہوئی صورت میں ہوتا ہے۔ یکجا نہیں۔ آجکل کے لوگوں نے ست کو صرف زبان کا بانی کا ہی دھنہ مان رکھا ہے۔ جو آدمی زبان سے ایک بات کہتا ہے۔ دوسری اُس سے بدل کر نہیں کہتا۔ لوگ اُسے ست وادی کہنے لگ جاتے ہیں۔ اور اس کا اعتبار ہر سوسائٹی اور ہر دربار میں عزت سے ہوتا ہے۔ ایک دوکاندار نے بورڈ لگا دیا۔ "سچی دوکان یک زبان" اسی اصول کے درپردہ دوکاندار پُورن ریتی سے ڈٹ کر چلا۔ لوگوں نے آزمائش بھی کی۔ اور وہ پورا اُترا۔ اس سے اُس کی دوکان ایسی چمکی۔ کہ لوگوں نے بنا کسی پوچھ تاچھ کے پورے اعتبار سے اپنے آپ کو اُسی دوکان کا خریدار بنا دیا۔ اور وہ دوکاندار اس اصول کو قائم کر کے دھنوان تو بن گیا۔ مگر اُس کی آتما کے اوپر اس کا پربھاو ست کے روپ میں نہ پڑ سکا۔ کارن یہ کہ وہ اب چیز کی مہنگی قیمت بٹورنے لگا جب اُس نے دوکان کھول کر بورڈ لگایا تھا۔ تب وہ واستوک گیان سے انجان ابھگیہ تھا۔ یہی جان کر کہ سچی دوکان وہی ہوتی ہے جو ایک نرخ بولے۔ گھٹا دے۔ بڑھا دے نہیں۔ اور وہ سودا کو مناسب نفع کے ساتھ بیچنے لگا۔ جب کام بڑھ گیا۔ چونکہ اس نے ست کو اپنی آتما کی اُونتی کا سادھن نہ بنایا تھا۔ بلکہ دھن کی اُونتی کا سادھن بنایا تھا۔ اس سادھن کا نام لوبھ یا سوارتھ ہے۔ اُس سوارتھ یا لوبھ نے آہستہ آہستہ اپنی جگہ مضبوط کر لی تھی۔ سو اُس نے اب وشواش کے اوپر کہ لوگ اب مجھ سے کوئی پوچھ تاچھ نہیں کرتے۔ چیزوں کی قیمت بڑھا کر مقرر کر رکھی۔ پھر بھی لوگ لیتے رہے۔

کچھ عرصہ بعد جب کسی ایک نے مقابلہ کیا - تو پتہ لگا - کہ وہ دوسرے دوکانداروں کی نسبت یہ قیمت بہت زیادہ ہے ۔ یہ تو لوٹ رہا ہے ۔ اب اُس دوکاندار کو اپنی زبان کی سچائی ثابت کرنے کیلئے ایک پاپ گھڑنا پڑا ۔ یعنے جو بیجک اُس مال کا جہاں سے وہ مال آیا ۔ اُن لوگوں کی معرفت ہی اُن کی قلم سے سب خرچ وغیرہ ڈال اور اصل قیمت کی صورت بنا کر اُس پر اور نفع لگا کر قائم کر کے بیجک کو لوگوں کے روبرو ہوئے سند پیش کرنے لگا ۔ اِس سے وہ اپنے جھوٹ کو سچ کا درجہ دینے لگا ۔ ایسے دوکاندار سچے بہت ہیں جن کا مطلب ستیہ سے پرمارتھ نہیں - بلکہ سوارتھ سیدھی ہے ۔ جب تک ستیہ کو پرمارتھ کی وستو نہ سمجھا جاوے ۔ تب تک وہ استیہ ہی ہے ۔ یا پورا ستیہ نہیں ہے ۔ یا مشرت ستیہ ہے ۔ جیسے کوئی آدمی اپنی استری کو اِس نیت سے اِستری نہ جانے - کہ یہ میری سہ دھرمنی ہے ۔ مجھے دھرم کے مارگ پر سہایتا دینے والی ہے ۔ یا میری ونش قائمی کا سادھن روپ ہے ۔ بلکہ اپنے وِشہ پورتی کے لئے اُسے استری جانے ۔ اور اُس میں آسکت ہوتے ہوئے بھی اپنے آپ کو سداچاری اور دھرماتما ماننے لگ جاوے ۔ حالانکہ وہ شاستر کی ملنتی سے وبھچار ہے ۔ قانونی جرم تو اُسے نہیں لگتا ۔ مگر اخلاقی اور رُوحانی گناہ کا تو وہ ویسا ہی مجرم ہے ۔ جیسا دوسری استری سے وبھچار کرتا ہوا پکڑے جانے پر قانونی جرم ہوتا ہے ۔ ایسا ہی یہ ستیہ کا آچرن قانونی نظر سے قابل گرفت نہیں ۔ مگر لوٹ کی نیت کا جرم اخلاقی اور روحانی صورت میں اس کے برابر سے بھی بڑھ کر ہے ۔

**ستیہ نہ کیول بانی سے پرنتو من اور کرم سے بھی**

اِس لئے ست وادی ہونے کے

علاوہ ست مانی اور ستیہ کاری ہونا ضروری ہے۔ جو ستیہ کا پوجاری بنے۔
اور جسے ایشور ملاپ کی چاہ ہے۔ کئی آدمی اپنے کاروبار میں تو ست بولنا بہت
ہی مشکل بلکہ ناممکن سمجھتے ہیں۔ مگر عدالت میں جھوٹی گواہی دینا مہا پاپ سمجھتے
ہیں۔ اور کئی لوگ عموماً گپ بولنے میں سچ کی پاس ملحوظ رکھتے ہیں۔ مگر ایسا جھوٹ
جس سے وہ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ وہ دوسرے کا فائدہ ہوتا ہے۔ بول دینے میں
پاپ نہیں سمجھتے۔ کئی لوگ تیرتھ یاترا میں اور کئی لوگ ایکادشی یا پورنماشی
یا پونمی وغیرہ کے دن جھوٹ بولنا پاپ سمجھ کر نہیں بولتے۔ آگے پیچھے اپنے
لئے جھوٹ کی چھوٹ سمجھتے ہیں۔ اور جس نے کبھی سچ بولنے کا اقرار کیا ہے۔
اس نے سچ کا اصلی مہتو یا مہاتم نہیں سمجھا۔ کہ یہ در اصل آتما کو پرماتما
سے ملانے کا سادھن ہے۔ بلکہ اسے اپنی بڑائی یا کمائی کا ہی ذریعہ مان
کر اپنایا ہے۔ وہ بھی محض زبان کے لئے۔ ورنہ یہ ست کا پنتھ ایک ایسی

## دائمی و بے زوال روشنی

ٹارچ ہے۔ جس کا بنا بٹن دبائے ہر لمحہ ایسی
روشنی رہتی ہے۔ کہ سورج تو کئی گھنٹوں
کے لئے ہماری نظروں سے اوجھل بھی ہو جاتا ہے۔ مگر یہ روشنی ابد تک ساتھ
رہتی ہے۔ سورج کی روشنی میں منش اگرچہ بہت حد تک بے خوف رہتا ہی ہے۔
مگر موذی اور زبردست سے اس کا بچاؤ تب بھی نہیں ہو سکتا۔ اور اس روشنی
میں تو موذی اور زبردست تو کیا۔ یہاں کسی کے دل میں اس کے برخلاف
برائی پیدا ہو ہی نہیں سکتی۔ یہ ایسا ہتھیار ہے۔ کہ بڑے بڑے دھیر پرش
بھی اس ست سے گر جاتے ہیں۔ کبھی اہنکار میں آ کر منش کم و بیش بات کر کے
اپنی آتما کو گرا بیٹھتا ہے۔ کبھی کرودھ میں آ کر جھوٹ منہ سے کہہ ڈالتا ہے
کبھی لوبھ میں۔

## سب بُرائیوں کی ایک دوا

لوبھ اور ست کا تو خاصہ ازل سے ہی ویر چلا آتا ہے۔ اور کبھی موہ وش اپنے کسی پیارے عزیز کی خاطر لاچار ہو کر خود نہیں۔ تو دوسروں کی جھوٹی سہائیتا سے اُس کا بچاؤ کرتا ہے۔ کام میں اندھا آدمی تو سچ کیا بولے گا۔

ستیہ ایک ایسا پاسبان ہے۔ کہ سب عیوب کو نزدیک ہی نہیں پھٹکنے دیتا۔ جب کہ مُمکش نے اسے حقیقت سے آتما کا سروپ جاننے کیلئے نعارن کیا ہو۔ ست بولنے کے علاوہ جو بات سچی ہے۔ اُسے گرہن کرتے ہیں۔ ماننے میں ایک سیکنڈ ہی نہیں لگاتا۔ جو بُری یا جھوٹ ہے۔ اُس کے تیاگنے میں۔ سُننے ماتر ہی سے تیاگ کر دیتا ہے۔ اور ست کرم کے عمل میں اپنی جان تک کی بھی پرواہ نہیں کرتا۔ اور پربھو کو ہمیشہ ستیہ سروپ کا لکھشن رکھ کر اپنے سامنے جاگرت ہو یا سوپن۔ گھر ہو یا باہر۔ بستی میں ہو یا بنی میں۔ اُسکو بنائے رکھتا ہے۔ جس نے ستیہ کے شدھ سروپ کو اپنایا۔ اُس میں سمرتی تیبر ہو گئی۔ کیونکہ جس کی سمرتی نہیں۔ مانو وہ ستیہ بولنے میں ضرور خطا کر جائے گا۔

سمرتی کا دار و مدار ویریہ رکھشا پر ہے۔ نرویریہ لوگوں کی سمرتی نشٹ ہو جایا کرتی ہے۔ اس لئے ویریہ رکھشا تبھی ہوگی۔ جب وہ برہمچریہ کا پالن کرے گا۔ جو برہمچریہ کا پالن کرے گا۔ وہ کام کی مار سے محفوظ ہو جاوے گا۔ ستیہ کا پجاری ابھیمان نہیں کر سکتا۔ کیونکہ ابھیمان اپنے لیش کو سُننے کی خاطر کیا جاتا ہے۔ اور اس میں ستیتا نہیں رہتی۔ اس لئے ابھیمان۔ اہنکار کا تیاگ کرنے سے اُس میں نمرتا اور شردھا گھر لیتی ہے جس میں اہنکار نہیں۔ اور نمرتا ہے۔ وہاں کرودھ کا کام ہی کیا۔ کیونکہ ستیہ وادی میں

سہن شکتی ہو جاتی ہے۔ اور کرودھی میں اسہن شکتی سے بدھی اور گیان کا ناش ہو جاتا ہے۔ چوری یا ہنسا تو ست وادی منش کیسے کر کے اپنے آپ کو کلنکت یا دکھ میں ڈالنا پسند کر سکتا ہے۔ جب یہ کچھ نہ ہوگا۔ تو سنتوش ہاتھ جوڑے آگے کھڑا ہوگا۔ ست کا نام ہی تپ ہے۔ کیونکہ کہتے ہیں۔

ست برابر تپ نہیں۔ جھوٹ برابر پاپ

## وشدھ ستیہ کی کسوٹی

تپ کا بھی وہ پتلا بن جاتا ہے۔ اور ست وادی آدمی کو ہمیشہ اپنے انتر آتما۔ من اور سنسار کی آتماؤں کا مطالعہ ہر وقت کرنا پڑتا ہے۔ یہ اس کا آتم سوادھیائے ہے۔ اور ایشور پر پورن وشواش کئے بنا اور اپنے آپ کو پرکھے پر نرکھیر رکھے بنا وہ ستیہ تک ہی نہیں سکتا۔ کیونکہ ستیہ کا آشرے داتا بھگوان آپ ہی تو ہے۔ اس کی یعنے وشدھ ستیہ کی کسوٹی پرکھنے کی یہ ہے۔ کہ یہ وشنہ زبان کا ہے۔ اور زبان مترجم ہے من کی اس لیے اس کا اصلی استھان من ہے۔ من اور زبان کا سنیم کرنے سے اس کی پرکھ پوری ہوتی ہے۔

## وشدھ ستیہ کا ساکھشات

(۱) جو آدمی بہت بولتا ہے۔ (۲) جو دوسرے کی بات میں مداخلت بے جا کرتا ہے۔ (۳) جو اپنے سے بات کرنے والے کی بات کو پورا نہ ہونے دینے سے پہلے درمیان میں بول پڑتا ہے۔ (۴) جو کسی بات کے سنتے ہی آگ بگولہ (چڑتا ہے) ہو جاتا ہے۔ (۵) جو کھوٹنا سے پرتتا ہے۔ (۶) جو پرائی نندا سننے میں خوش ہوتا ہے۔ (۷) جو اپنی نندا سن کر کرودھت ہو جاتا ہے۔ (۸) جو دوسرے کی اُنتی دیکھ سن کر جلتا ہے۔ (۹) جو دل بہلانے کیلئے ذو معنی کلام کرتا ہے۔ یا ٹھٹھہ مذاق کرتا ہے۔ (۱۰) جو اپنی بات کو

شکیہ یا مشتبہ طرز سے بیان کرتا ہے۔ (۱۱) جو ہر معاملہ میں کو نُک اُٹھاتا
ہے۔ (۱۲) جو کسی بھی مطلب براری کے لئے خوشامد کرتا ہے۔ (۱۳) جو کسی کی آزمائش
کی نیت سے اپنے مافی الضمیر کے برخلاف پیچیدہ زبان سے برتتے۔ (۱۴)
جو اپنی بڑائی اور ریش سننے کیلئے دنبھ سے اپنی چھٹائی ظاہر کرتا ہے۔ (۱۵)
جو بحث میں اپنی جیت کی خاطر (دوسرے کو ذلیل کرنے کی خاطر) یوکرن سے
باہر یا من گھڑت ارتھ لگا کر فائدہ اُٹھاتا ہے۔ (۱۶) جس کا کھانے
پینے میں کوئی نیم نہیں۔ بلکہ پشو کی طرح کھاتا پیتا رہتا ہے (۱۷) جو کھانا
بھوک کے بغیر کھاتا ہے۔ یا سواد کی خاطر کھاتا ہے۔ (۱۸) جو سواد شٹ
پدارتھ ملنے پر زیادہ کھاتا ہے۔ (۱۹) جو بھوجن کو سوادی مصالحوں سے کھٹائیوں
سے بنا کر کھاتا ہے۔ (۲۰) جو دوسرے کے گھر سے اچھا بھوجن کھانے کے لئے
لالسا بنائے رکھتا ہے۔ (۲۱) جو بھوجن کھانے اور کھلانے میں کرپنتا (کنجوسی)
کرتا ہے۔ (۲۲) جس کا آہار اپنے کام کی مریادا سے بہت زیادہ ہے۔ (۲۳)
جو نشیات کا پان کرتا ہے۔ (۲۴) جس کے من میں اپنے یا کسی دوسرے
عزیز کے سوہ وش انتقام لینے کا خیال رہتا ہے۔ (۲۵) جو بلا ضرورت کسی
چیز کو حاصل کرنے میں پرشرم کرتا ہے۔ (۲۶) جس کا من دوسرے کی سہایتا کا
خواہشمند رہتا ہے۔ (۲۷) جس کے من میں دنیا کی سمرتی سے ترنگیں اُٹھتی
ہیں۔ (۲۸) جو وکلپ سنکلپ سے ہوائی قلعے تعمیر کرتا رہتا ہے۔ ان امورات
میں سے کوئی بھی نقص کسی ستیہ کے پرچارک میں ہوگا۔ وہ شدھ ستیہ
کا ساکھشات نہ کر سکے گا۔ بے شک ایسے کسی بھی نقص رکھنے والا زبان
سے ستیہ وادی ہو سکتا ہے۔ اور اسی کی برکت سے بڑے بڑے پاپوں سے
بھی عملی طور پر بچا رہ سکتا ہے۔ یا کم بچا رہتا ہے۔ چاہے وہ مذہب کی خاطر

## کیول مدھر ستیہ

اِست بازرسچا) ہے۔ خواہ اپنے یش اور زندگی کی قائمی کیلئے سچا ہے۔ سوائے
دو کا ندارانہ سچ کے باقی ہر طرح سے سچ کا پوجاری سنسار میں پاپوں سے مبرا
رہ کر دھرماتما اور اپنے یش کا بھاگی بنا رہتا ہے۔
اگرچہ اُسے آتما کا ساکھشات نہیں بھی ہوتا۔
تاہم اگلے جنم کے لئے اُس کا راستہ بہت کھل جاتا ہے۔ مگر کٹھور اور دُکھدائی
سچ بولنے والا کے لئے موکش کا راستہ اور بھی تنگ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ شاستر
کار بھی کہتے ہیں کہ وہ سچ بولو جو میٹھا ہو۔ ایسا سچ مت بولو جو کڑوا ہو!

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात, मा ब्रूयात सत्यं अप्रियं ॥

مگر ہر منش کا آدرش اور لکھش ستیہ کے سروپ پرماتما کے درشن کے لئے
ستیہ کا پوجاری بننا سب سے اعلےٰ معراج ہے۔ اس لئے ہے دیا دیو بھگوا!
ہمیں ستیہ کا پوجاری بناؤ! یش۔ شوبھا اور سمپتی کو جو استیہ سے ملنے والی
ہو۔ اُسے چھوئیں تک ہی نہ۔ اور جو ستیہ سے ایک پائی کی سمپتی اور سادھارن
شوبھا اور یش پراپت ہو۔ وہی پر یاپت سمجھیں۔ اور یش۔ شوبھا۔ سمپتی کو
ستیہ کے اوپر قربان کر دینے میں ہر وقت مستعد رہیں۔ بلکہ اپنے آپ کو بھی
ستیہ کے لئے سمرپن کریں۔ ایسا بل۔ وشواش۔ بدھی اور شردھا پردان
کرو!!!

# اوم
# ہردیہ کی پوترتہ کیلئے بھگوان
## سے پرارتھنا

ओ३म् म्हः पुनातु हृदये।

اوم مہا پنیاتو ہردیئے

ہے دیالو پربھو! آپ مہان ہو۔ اور پوتر ہو! آپ کے سمان سنسار میں کوئی وستو مہان اور پوتر نہیں ہے۔ آپ یدپی سرو سنسار میں دیاپک ہو تدپی منش کا ہردیہ ستھان آپ کے نواس اور ماپ کا وشیش ستھان ہے۔ آپ نے ہم الپ جیووں کو اپنے ڈھونڈھنے کی تکلیف سے بچا کر بڑا ہی اُپکار کیا ہے۔ کہ جس ہردیہ مندر میں جیو آتما رہتا ہے۔ اُسی میں ہی آپ اپنے بھگت کو درشن دیتے ہیں۔ یہ ہردیہ ستھان بالکل ہی چھوٹا انگشٹھ ماتر ہے۔ مگر آپ کی کتنی وچترتا ہے۔ کہ سارے برہمانڈ میں تو آپ سماتے نہیں۔ اور اس چھوٹے سے ہردیہ میں اپنی سمائی دکھلاتے ہو۔ میرے ہردیہ کو اپنی مہانتا اور پوترتا سے اُجل اور پوتر کرو! اس کو دُردِرتا۔ کرپنتا اور کٹلتا۔ کٹھورتا۔ کوچیشٹا۔ کُوسنسکاروں سے پاک کرو! تاکہ میں آپ کے سوندریہ کو دیکھ سکوں۔ اور جگت کے پرانیوں میں جو تیرا نواس ہے۔ اُسے بھان کرتے ہوئے سب سے پریم بڑھا سکوں! میرا ہردیہ سنکچت ہے۔ میں پریم کا ادھیکاری نہیں بن سکتا۔ جب تک تیری کرپا نہ ہو۔ تیرا پریم رس چکھنے سے ہی میرے

ہردیہ کے مانس سروور میں جو لہر اُٹھیگی ۔ وہی سب شریر کے جگت میں
پھیل جائے گی ۔ اور شریر کا بہمانڈ روشیہ ا سے سمبندھ ہونے سے میری
آتما وشیہ پرمی بن جاوے گی ۔ جس طرح میرا شریر چمڑے ۔ ہڈی ۔ مانس ۔
رکت ۔ آدی بدبودار چیزوں کا بنے ہونے کے باوجود ایک چیتن آتما کے سنگ
سے سب کو اچھا اور آدرنیہ معلوم ہوتا ہے ۔ اسی طرح میرا ہردیہ اپوتر اور
ملین کوسنسکاروں کا گودام ہوتا ہوا بھی تیرے نواس ستھان ہونے سے مندر
کہلاتا ہے ۔ پربھو ! آپ پرکاش سروپ ہو ! جہاں آپ ہوں ۔ وہاں پرکاش
نہ ہو ۔ یہ اتنی تیری ہتک ہے ۔ میرا ہردیہ تیرا مندر ہوتے ہوئے بھی اُجاڑ
اور شونیہ ہے ۔ ایسے ستھان میں پربھو میں تجھے کیسے دیکھ سکتا ہوں ۔ جہاں
گھُپ اندھیرا ہو ۔ کرپا کرو ! دیا کرو ! اور مجھ اگیانی بالک کے اوپر اپنا ترس
کرو ! اپنے جیوتی سے اسے پرکاشت کرو ! تو سرشٹ ہے ۔ تیرے
سنگ سے میرا ہردیہ سرشٹ بن جائے ۔ تو پوتر ہے ۔ تیری چرن دھولی سے
میرا ہردیہ مندر پوتر ہو جاوے !

# زبانی جمع خرچ بے سود

## واستوک منن کی آوشکتا

سنسار میں دو ہی طاقتیں کام کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ ایک سنیوگ کر رہی ہے۔ ایک ویوگ۔ دوسرے شبدوں میں ایک پریم کر رہی ہے۔ یا ایک سے پریم ہو رہا ہے۔ دوسری نفرت کر رہی ہے۔ یا دوسری سے نفرت ہو رہی ہے۔ ان دو شکتیوں کا تعلق من سے ہی محسوس ہوتا ہے۔ جس کے سنیوگ سے پریم ہوتا ہے۔ اس کے ویوگ سے من کو رنج اور افسوس دکھ ہوتا ہے۔ اور جس کے ویوگ سے خوشی ہوتی ہے۔ اسی کے سنیوگ سے دکھ ہو جاتا ہے۔ دونوں صورتوں میں من کو خوشی اور رنج ایک دوسرے کے متضاد صورت میں پیدا ہوتا ہے۔ روزمرہ سینکڑوں اور ہزاروں چیونٹیاں اور مچھر خود ہمارے پاؤں یا سانس یا آگ پیشتی جلانے سے ہماری آنکھوں کے سامنے یا ہمارے دماغ کے سنسکاری گیان کی صورت میں مرتے اور ان کا ویوگ ہوتا ہے۔ مگر ایک تل ماتر بھی ان کے ویوگ سے ہم کو رنج نہیں ہوتا۔ اور ان کی موجودگی اور ان کا سنیوگ کبھی ہمارے من کے کسی پریم کا پاتر نہیں بنتا۔ اسی طرح پرندے اور چرندے ویوگ میں آتے ہیں۔ جن کا کوئی اثر ہمارے من پر نہیں ہوتا۔ لاکھوں منش اور بڑے اچھے نیک۔ دھرم شیل منش انگلینڈ۔ فرانس۔ روس۔ جرمنی۔ ہندوستان میں مرتے ہیں۔ ان کا ویوگ ہوتا ہے۔ لیکن ان کے لئے ہمیں کوئی خیال ہی گزرنے نہیں پاتا۔ مگر جب کسی منش کے پنجرے میں

رہنے والا چھوٹا سا جیو بلبل یا طوطا جس سے وہ بار بار ہل کر پریم بڑھاتا اور خوش ہوتا ہے۔ اگر اُس کا ویوگ ہو جائے۔ تو منش اگر زار زار نہیں روئیگا تو کچھ افسوس ضرور کرے گا۔ اور یہ افسوس اُس جُدائی کا بہت عرصہ کیلئے نہیں ہوتا۔ تاہم بہت ہی تھوڑے کال کیلئے اُس کی جدائی کا اثر من پر ضرور ہوتا ہے۔ اگر کوئی جانور گائے یا گھوڑی جس سے منش اُپیوگ لینے کے علاوہ اُسے اپنی ملکیت جانتا ہے۔ اور اُس سے پیار کرتا ہے۔ جُدا ہو جائے۔ تو کچھ زیادہ کال اُس کا سمرن اور افسوس کرتا ہے۔ اور اگر اپنی برادری یا کوئی سمبندھی یا شہر کا اچھا نیک آدمی جدا ہو جائے۔ تو اُس کیلئے منش کی آنکھوں سے آنسو ضرور ہی نکل پڑتے ہیں۔ اور کئی دن اُس کا رنج من سے نہیں جاتا۔ اور اگر کسی بھی منش کا پران پیارا پتر یا پران پیاری استری کا ویوگ ہو جائے۔ جو اُس کے پریم کے سچ مچ پاتر بنے ہوئے تھے۔ یا جن کا وہ پریم پاتر بنا ہوا تھا۔ اور جن کے لئے اُن کی سب زندگی کام کر رہی تھی۔ اُن کے لئے زار زار روتا اور بار بار روتا ہے۔ دوسروں کے دھیرج دینے اور سینکڑوں ایسی مثالوں کو آنکھوں کے سامنے گزرتا دیکھنے کے بھی اُس کو شانتی نہیں ہوتی۔ کئی سال تک یہ ویوگ از حد رنج کا باعث بنا رہتا ہے۔ کبھی کبھی کئی منش دیوار کے ساتھ ٹکریں مارنے لگ جاتے ہیں۔ اور بعض بعض عورتیں جنازہ اور شو کے تابوت کو چمٹ پڑتی ہیں۔ کئی اپنے بہت سوہ پریم کی وجہ سے دماغ کھو کر پاگل بن جاتے ہیں۔ اس سے صاف صاف ظاہر ہوتا ہے کہ منش ہی نہیں۔ بلکہ جانور بھی اپنے بچوں کے ویوگ میں آنسو بہاتے دیکھے گئے۔ اُن کے حلق کے نیچے سے چارہ نہیں اُترا۔ کھانا پینا بند ہو گیا۔ اُن کو بھی شوک چاہے جلدی بھول جاوے۔ مگر ہوتا تو منش کی طرح ہی ہے

ایک کوّا کے ویوگ پر سب کہتے ہے۔ اور ایک چھوٹی جیسی کھادر جنتو کے ویوگ پر چیونٹیاں بھی افسوس کرتی دیکھی جاتی ہیں۔ جس کسی کا جس کسی کے ساتھ جتنا جتنا سمبندھ۔ یا اپ یا رشتہ ہے۔ اتنا اتنا ہی اس کے ساتھ پریم ہے۔ اور اتنا ہی اس کی جدائی سے رنج ہے۔

## سنیوگ اور ویوگ دو طرح کا

یہ رشتہ منش کے سامنے دو طریقوں سے ہے ایک تو پرمبھو کا بنایا ہوا ہے۔ اور دوسرے اپنے من کا بنایا ہوا ہے۔ جو رشتہ پربھو نے بنایا ہے۔ اس کے لیے تو منش کو نہ پریم ہے۔ نہ نفرت۔ اور جو اپنا بنایا ہے اسکے لئے پریم اور نفرت ہوتی ہے۔ یہ ایک مسلم اور دکھائی دیتا ہے۔ کہ جو اپنا ہے۔ اس سے پریم ہے۔ اور جو پریمی ہے۔ اس کی جدائی سے دکھ ہوتا ہے۔ اپنا بچہ بھول سے کہیں تھوڑی دیر کے لئے آنکھ سے اوجھل ہو جائے۔ ماں کا دل پھڑکنے لگ جاتا ہے۔ اور اگر بچہ گم ہی ہو جائے۔ تو باپ کی تڑپ زمین آسمان کو چھان مارتی ہے۔ پرماتما نے ہر ایک پرانی کے اندر پریم کا میٹھا چشمہ اپنے ہی پریم کے ساگر سے بنایا ہوا ہے۔ اور بالا تمیز جاتی اور دیش کے غریب امیر۔ جاہل اور دانا

## زبانی جمع خرچ اور واستوک منن میں فرق

منش اور چیونٹی سے ہاتھی پرنیت سب جیوؤں کو اپنے اِس سروپ سے دان بخشا ہوا ہے۔ کسی کو بھی محروم نہیں رکھا۔ مگر اگر ہم ذرا گہری نظر سے وچار کریں۔ تو یہ چیزہ اوستھا اپنی ہے ہم اسی نتیجے پر ہی پہنچینگے۔ کہ ہمارا ایشور سے کوئی سمبندھ یا رشتہ نہیں۔ اگر اس حقیقت کو صرف آستکتا کے لانچھن سے بچنے کیلئے یہ بڑے زور زور سے پکار کر کہہ دلویں۔ کہ نہیں پربھو تو ہمارا پتا ہے۔ ہمارا مالک ہے۔ ہم اس کے پتر

اور سہیوگ ہیں۔ اور وُہی ہی ہماری رکھشا کر رہا ہے۔ اور ہماری سب مشکلوں
کو حل کر رہا ہے۔ اُسی کی دولت سے ہم بھرپور ہو رہے ہیں۔ سنسار میں
سکھ و مزے سے بھوگ بھوگ رہے ہیں۔ تو صراف کی کسوٹی کے اوپر ہمارا یہ
کتھن چاہے زبان سے گرج کر بانگ دینے (کہا ہو یا نقارہ کی چوٹ سے مشہور کیا ہو۔ بالکل
اور بالکل غلط اُترتا ہے۔ کیونکہ اگر ہم ۔ ۔ ۔ ۔ یہ سمجھ لیویں۔ کہ وہ
سرو ویاپک ہے۔ ہمارے بیں سرو وقت پرتکھ موجود ہے۔ تو ہم کو اُس کی
موجودگی میں پریم اور خوشی بھی ہر سمیہ رہے۔ کبھی دُکھ نہ ہو۔ بچہ ماتا کی گود
میں اپنے آپ کو سدیو کال۔ سورکھشت اور نربھے جانتا ہی نہیں۔ بلکہ
اُس کے وِپریت سنسکار اُس کے دماغ میں آنے تک نہیں۔ نہ اُسے سورکھشت
اور نربھے ہونے کا وِچار اُتپن ہوتا ہے۔ اور نہ ڈر۔ اگر بچہ دُکھی بھی ہے۔
تو ماتا کی گود میں۔ ماتا کے پرتاپ سے جب سہن شکتی سے دُکھ کا بھوگ کرتا
ہے۔ اور بھوگ کے علاوہ اُس کے دور ہونے کی چنتا تک نہیں کرتا۔ بلکہ اُس
کے دماغ میں۔ دل میں چنتا کو استھان ہی نہیں ملتا۔ ایسی سہن شکتی ہم بڑے
اور دانا اور ایشور کو سرو ویاپک جاننے والے کو پراپت نہیں ہوتی۔ ہم اُس
دُکھ سے دیاکل بھی ہوتے ہیں۔ بھوگتے بھی ہیں۔ اُس کے دور کرنے اور اُس
سے جلدی رہائی پانے کی چنتا بھی کرتے ہیں۔ جب ہم دوسروں سے کرودھ
یا دویش۔ حسد کرتے ہیں۔ اگر یہ مانتا کہ ہمارے پاس ہم سمجھتے۔ تو کبھی دویش یا
حسد کو جب کہ من کے اندر پریم سروپ بس رہا ہے۔ اُس کا میٹھا چشمہ لہریں
مار رہا ہے۔ دویش کی اگنی پانی میں کیسے پیدا ہوتی۔ وہ تو پانی کے بجھے سے جگ
ہی نہیں سکتی۔ اور دوسرا من ایک سمیہ میں دو دو چیزوں کو کیسے گرہن کر سکتا ہے
جہاں پریم ہے۔ وہاں دویش کا ابھاو ہے۔ جہاں دویش ہے۔ وہاں پریم کا

اکھانا ہے۔ اور اگر ہم یہ نیک نیتی سے پورے وزن کے ساتھ کہتے ہیں۔ کہ وہی ہمارا رکھشک اور پتا ہے۔ تو ہم اُس کی جُدائی میں ایک سیکنڈ بھی نہ جی سکیں۔ ہماری تڑپ کی تو کوئی حد اور انتہا ہی نہ رہے۔ کیونکہ جب پولیس یا فوج یا سرکار جو ہماری بیرونی رکھشک ہے۔ اور جس کو ہمارے دل نے قبول کر لیا ہے۔ اگر ایک دن کے لئے بھی ہم کو جُدا معلوم ہو۔ تو ہم کوئی کام ہی نہ کر سکیں۔ سوائے اپنے مال کی حفاظت میں لگے رہنے کے۔ جب بچہ ماں کو اپنی نظروں سے غائب پاتا ہے۔ تو اپنے آپ کو ارکشت اوستھا میں پاکر حالانکہ سب رشتہ دار اُس مکان میں موجود ہیں۔ کوئی خطرہ اُسے نہیں۔ دھاڑ دھاڑ مچا دیتا ہے۔ اُسے اُس کے پیارے بہن بھائی چُپ کراتے ہیں۔ مگر اُس کی نظر میں تو وہ اُس کے کچھ لگتے ہی نہیں۔ وہ اپنی تڑپ اور دیاکلتا کو اور بھی زیادہ زور سے اپنی چیخوں سے نکالتا ہے۔ جیسے اُس کے بہن۔ بھائی بجائے اُس کی حفاظت کے اُسے دُکھ دے رہے ہوں۔ اور اگر ہم سچ مچ اُسے اپنا مالک جانیں۔ اور ہم سیوک ہوں۔ تو اپنی سب سمپتی کو اپنا نہ جانیں۔ بلکہ مالک کی سمجھیں۔ جیسے یہاں وہ مارک مالک کے آگے سینکڑوں روپے سیوک کماتا ہے۔ تو بھی اُس سے اپنے کو اپنی مقررہ تنخواہ سے زیادہ کا حق دار بھول کر بھی نہیں جانتا۔ بلکہ اگر ایک پائی کو اپنے استعمال میں لاوے۔ تو بددیانتی کا مجرم بن جاتا ہے۔ تو ایسے ہم بھی سمجھیں۔ مگر دیکھنے میں حالت دگرگوں ہی آتی ہے۔ ہم اُس مالک کی دی ہوئی چیز کو مالک کے اور بزرگوں میں دینے کیلئے تیار نہیں۔ اُس کی راہ میں خرچ کرنے کیلئے سنکوچ کرتے ہیں۔ اُس پربھو کے ویوگ میں (جو گیان کا ویوگ ہے) تل بھر بھی ارمان نہیں۔ جیسے چیونٹیوں کے جُدا ہونے سے ہم کو پرواہ نہیں۔

ویسے پربھو کی جدائی سے ہم کبھی سے تک نہیں ہوتا۔ نہیں تو جو رشتہ ناش کا پربھو کے ساتھ ہے۔ وہ کسی اور کے ساتھ نہیں۔ جو آنتر ہے اور جو مان ہمارا پربھو سے ہے۔ وہ کسی اور سے نہیں ہو سکتا۔ ایک غریب سے غریب بھی بڑی تسلی سے ساتھ کہہ سکتا ہے۔ کہ پربھو میرا ہے۔ پربھو میرا پتا ہے۔ بس اُس کا تو لگتا ہوں۔ پربھو میرا دوست ہے۔ متر ہے۔ سکھا ہے۔ حالانکہ ایک غریب آدمی کسی تحصیلدار کو نہیں کہہ سکتا۔ کہ وہ میرا دوست ہے۔ یا متر ہے۔ یا یار ہے۔ اور نہ کسی ساہوکار کو اپنا باپ کہہ سکتا ہے۔ اور نہ ہی ساہوکار اُسے اپنا پتر بنانے کو تیار ہے۔ مگر واہ! کیا شان ہے۔ میرے پربھو کی۔

## سچا رشتہ

جو چاہے اُسے وہ اپنا سب کچھ بنا لے۔ اُسے انکار ہی نہیں۔ اُس کا دربار ہی کھلا ہے۔ کبھی کوئی سوالی اس دروازہ سے خالی ہی نہیں مڑا۔ جس نے مانگا۔ اُس نے پایا۔ جس نے کھٹکھٹایا۔ اُسی نے کھلوایا۔

ع ذات پات نہ پوچھے کوئی
جو ہر کو بھجے سو ہر کا ہوئی

ہے دیا کے ساگر اور پریم کے بھنڈار پربھو! تو تو اپنی اپار کرونا سے سدا ہم الپ جیووں پر رکھشا کا ہاتھ رکھتے ہو۔ ہم تیرے رشتہ کو نہیں سمجھتے۔ مگر پتا! تو تو سمجھتا ہے۔ کہ ہم تیرے کیا لگتے ہیں۔ ہم تیرے ساتھ زبانی جمع خرچ کرتے ہیں۔ من سے۔ دل سے . . . ہردیہ سے تیرا حساب نہیں کیا۔ پتا کریں بھی کیسے۔ تیری عنایات جب ہوں بے شمار و بے حد و حساب تو حساب کیسے کر سکیں۔ پھر تو زبانی جمع خرچ کرنا ہی پڑے۔ چاہے ہم نقلی طور پر ہی کرتے ہیں۔ اصلی زبانی جمع خرچ نہیں۔ پھر بھی پتا! تو شاہوں کا

شاہ نے ہے۔ ہم تو ڈرتے ہیں ۔ کہ

شاہ نال نہ کر حساب — ڈیندے گھندے سائیں

منتر تو تینتر ہو جاتے ہیں۔ مگر تنتر کبھی کو تنتر نہیں سُنا گیا۔ آپ تو تنتر ہو۔ اگر آپ کرپا کر کے ہمارے ہردیہ سے سنکچتا کا پہاڑ چیر کر چشمہ پریم بہا دو۔ تو بس پھر ہم اُس آبحیات کو پی کر زندہ جاوید ہو جائیں۔

ادم

# آتم ساکھشات کی شرط

جو منش پاپ نہیں کرتا۔ اس لئے کہ اُسے اس بات کا کھٹکا ہے۔ کہ پاپ کھُل جانے پر میری بدنامی ہو گی۔ اور لوگوں کی نظروں میں گر جاؤں گا۔ یا سرکار کی قید بھوگنی پڑے گی۔ یا سب جگہوں سے بچ کر بھی (اپنے ذرریا شانتمان کے ذریعے) ایشوری نیم سے اوشیہ سزا ملے گی۔ یا سزا ریں رہنا میری آتما برداشت نہ کر سکے گی۔ اور خودکشی کرنی پڑے گی۔ ان کارنوں سے جو پاپ نہیں کرتا۔ وہ اصلی بچاؤ پاپ کا نہیں۔ بلکہ جو پاپ اس لئے نہیں کرنا چاہتا۔ کہ اُسے کسی سزا یا نظروں میں پست ہو جانے کا تو خیال ہی نہیں۔ بلکہ اُسے یہ ڈر رہتا ہے۔ کہ معمولی سا پاپ بھی میری آتم ساکھشات میں سخت رکاوٹ ہے اور جب کبھی پورو جنم کے سنسکاروں کے سبب من کے اندر کسی بھی پاپ کے بیج ایک لحہ کے لئے اپنی شکل دکھانے لگتے ہیں۔ تو علیٰ الاسی لحہ اُسی کے شریر کے اندر تھرتھراہٹ۔ کپکپی اور دیا کلتا پیدا ہو جاتی ہے۔ انگ انگ

لرزہ کرنے لگتا ہے۔ کلیجہ باہر نکلتا معلوم ہوتا ہے۔ اور وہ ایسا اسمرتھ ہو جاتا ہے۔ کہ وہ زار زار پربھو دربار میں سہایتا کے لیئے رونا اور پکارنا شروع کر دیتا ہے۔ وہ پاپ کے بیج یا واسنا کو کسی بہادری یا حکمانہ لہجہ سے چُپ کرانا نہیں چاہتا۔ بلکہ وہ اپنے آشرے داتا کی شرن میں اُس کی بیخ نکالنے کے لیئے فغاں اور مدد کی چاہنا کرتا ہے۔ کیونکہ وہ بیخ ماتر بھی اُسے ایک کٹھن پہاڑ نظر آتا ہے۔ ایسا مُنش اُس ہی جنم میں آتم ساکھشات کر لیتا ہے۔ پربھو کے پرشاد کو پا لیتا ہے جس جنم میں یہ حالت اُس کی ہوتی ہے۔

---

اوم

# شبد کا مہتو

ओइम् भद्रम् कर्णेभि ॥ शृणुयाम देवाः

ہے کلیان کاری شبد پربھو! سنسار میں جو تو نے تمام پراکرتک بستوؤں کے اندر جس کو استھان دیا۔ وہ سب سے بڑا آکاش ہے۔ اور اس کے آشرے شبد رہتا ہے جس کا ادھشٹھاتری دیو ہم منشیوں میں تو نے کان اور شروتر اندری کو عطا کیا۔ جیسے آکاش ویاپک ہے۔ ایسے ہی شبد بھی اِس کے ساتھ ہے۔

**شبد ویاپک ہے اور ہمیشہ موجود رہتا ہے**

کوئی ہمیشہ شبد سے خالی نہیں رہ سکتا۔ ہم منش جب اپنی زبان کو بند بھی کر لیتے ہیں۔ تو نانا جیو جنتوؤں کی آوازیں ہمارے کانوں میں آنے لگتی ہیں۔ جب جیو جنتو بھی چپ

ہو کر آرام کرنے لگ جاویں۔ تب بھی شبد موجود ہی رہتا ہے۔ شریر کے اندر انہی
آوازہ آتی ہے۔ کہ اگر پربھو تیری وچتر اور آشچریہ جنک کلا کام نہ کرتی ہوتی۔
تو منش سنسار میں کوئی کام ہی نہ کرسکتا۔ اور سمندر کے تھپیڑوں کی طرح
بلکہ اُس سے بھی زیادہ زور کی آواز اور ناد سے منش کا دماغ ہر وقت چکرائے
رہتا۔ اور جینے کے قابل نہ رہتا۔ راتری کو جو شور چیونٹیوں کا جو ننھی سی ہیں۔
ہوتا ہے۔ اگر تو نے ہمارے کانوں کے پردوں کو چیونٹیوں کی بلوں کی طرح
ٹیڑھا اور عجیب ساخت کا نہ بنایا ہوتا۔ تو راتری کو کوئی منش نیند و شرام
نہ کرسکتا۔ جو بھیانک آوازیں اس آکاش پول کے اندر ہوتی ہیں۔ یہ تیری
قدرت کاملہ ہے۔ کہ وہ آکاش اپنے گربھ کے اندر اس طرح پھیلا دیتا ہے
کہ نا معلوم ریتی سے موجود ہیں۔ ورنہ ایک شیر کی آواز۔ بجلی کی ایک کڑک۔
توپ کا ایک دھماکا یا آتش فشاں پہاڑ کی ایک پھٹ گربھنی کے گربھ گرا دیتا۔
اور سُننے والوں کو بھے بھیت کراتا ہے۔ شہروں کے شہروں کو زمین کے
گڑھے میں تباہ کر دیتا ہے۔ جب روزمرہ بلکہ پرتی کھشن تمام پرکار کی بھیانک
آوازیں شبد ہوتے رہتے ہیں۔ تو پھر ہماری زندگی تو ہمارے لیئے وبالِ جان
بن جاتی۔ پربھو! تو دھنیہ ہے۔ تیری کاریگری ایک اچنبہ ہے۔ ہم جیووں کی
رکھشا کا سامان تو نے گپت روپ سے اُسی کان میں ہی لگا دیا ہے۔

## کلیان کا بڑا مہتو شبد

منش کے پرشارتھ کا سب سے بڑا سادھن
پرشارتھ ہی ہے۔ جو منش کے من کو اُتساہت
کرتا اور کام پر محنت پر لگاتا ہے۔ پاپوں سے یہی شبد بچاتا ہے۔ اور پاپ میں
بھی یہی شبد پرورتی کراتا ہے۔ اس لیئے ہے کلیان کے کیندر پربھو! جیسے سنسار
کی لیلا میں ہماری اس شبد سے رکھشا کی ہے۔ ایسے ہی دینک پرسپر کے

وہ ہر کار میں سب سمبندھیوں سے ہمارے کانوں میں کلیان کارک شبد گونجا کرے۔ دِویہ شبدوں سے ہمارے کانوں کی شروَن شکتی ترپت ہوا کرے۔ ہمیں شبد تیرے چرنوں کی اور کھینچا کرے۔ کہیں خرافات میں نہ گھسیٹا کرے۔ ایسی کرپا کرو! ایسی کرپا کرو! تیرا گیان بھی ہم منشیوں کے کلیان کے لیے شبد دوارا شروَن دوارا عطا ہوا ہے۔ تیری دیا۔ تیری شرُتی ہے۔ اس لئے ہمارے کلیان کا بڑا ہتیہ بھی شبد ہی ہے۔ اور کرن ہی ہیں۔ انہیں نمسکار نباؤ!!! اوم شم۔

**شبد شکتی** منش کا شریر اکھیلے دوسرے پرانیوں کے شریر کرم سے بنتے ہیں۔ مگر کرم کا سمبندھ گیان کے ساتھ ہے۔ اور گیان کسی ارتھ کا ہوا کرتا ہے۔ اور ارتھ شبد دوارا پرگٹ ہوتا ہے۔ کسی بھی چیز۔ دیکھو یا جیسے ارتھ نہیں۔ کا گیان آتما میں تو بغیر کسی شبد یا لفظ کے ہوتا ہے۔ مگر دوسرے کے من کا دِل کا مطلب معلوم کرنے کے واسطے اور اپنے دل یا من کا مطلب دوسروں کو سمجھانے کے واسطے چیزوں کا گیان یا علم (کسی ارتھ کا گیان) شبد (الفاظ) کے اختیار میں ہے۔ شبد ایک ایسی شکتی ہے۔ کہ اس کا مقابلہ کوئی دوسرا وشے (روپ۔ رس۔ گندھ۔ سپرش) نہیں کر سکتا جو گوشت کھانے والے جانوروں کی پیدائش کے وقت آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ وہ بھی شبد کرتے اور سنتے ہیں جو رات کے سمیہ نہیں دیکھ سکتے یا دن کے سمیہ نہیں دیکھ سکتے۔ وہ بھی شبد کرتے ہیں شبد کا من کے ساتھ ہردیہ کے ساتھ ایک گہرا سمبندھ ہے۔ کیونکہ شبد وشے آکاش کا ہے۔ اور ہردیہ ستھان آکاش ہی ہے۔ اور یہی ستھان تمام تار اور بے تار برقیوں کا آلہ ہے۔ شبد منش کے من کی رہنمائی کرتا ہے۔ اور گمراہی بھی۔ شبد تمام دوسرے وشیوں کو بھی عالمِ خیال میں موجود کر دیتا ہے۔ کوئی آدمی جب اپنی کسی پیاری دل لبھانے والی کھانے کی چیز کا نام سُن پا دے۔ تو سچ مچ منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ اور وہ

گھونٹ اسے ویسی سواد دینے لگتا ہے۔ خوشبوؤں کا مشتاق جب اپنی پسندیدہ خوشبو کا نام سنتا ہے۔ وہ اسی دم ناک سے ہوا لینے لگ پڑتا ہے۔ گویا کہ جیسے اس کے سامنے آگئی ہو۔ یا جب کسی نہایت گندی بدبو (جیسے وِشٹا) وغیرہ کی آواز اس کے کان میں آوے۔ تو فوراً ناک سکڑ جاتی ہے۔ ایسے ہی سپرش کا حال

## شبد میں آکار

ہے۔ مگر روپ تو ہر وقت شبد کے اندر رہتا ہے۔ یہ تو ہر ایک آدمی کا تجربہ ہے۔ کہ جب کسی کو اپنے کسی آشنا۔ مِتر یا واقف کار کی آواز یا کھانسی کا شبد یا جوتا کی آہٹ کا شبد کان میں سنائی دیتا ہے۔ تو وہ نابے اختیار کہہ دیتا ہے۔ کہ لو! وہ میرا فلاں مِتر آرہا ہے۔ شبد (لفظ) تو ایک ہے۔ مگر اتنا وسیع ہے۔ جتنا کہ آکاش۔ منش کی بدھی ہر ایک وستو کی آواز کو سنتے ہی اس کا روپ نفس الفور من کے سامنے کر دیتی ہے۔ کہیں سے آواز "باں باں" کا آیا۔ تو منش نے سمجھ لیا۔ کہ گائے ہے۔ اگر ہنہنانے کی آواز آئی۔ تو اس کے سامنے گھوڑے کی شکل بن گئی۔ اگر ہینگنے کا شبد سنا۔ تو گدھے کا روپ دماغ میں بن گیا۔ کسی پشو کی یا پنکھشی کی یا منش کی جب آواز کان میں سنائی دیتی ہے۔ تو اس کی نوعیت منش فوراً جان لیتا ہے۔ یہی ہی نہیں۔ بلکہ جڑ پدارتھوں سے جو آواز نکلتی ہے۔ اس کا گیان ادتھ سہت یعنی اس چیز سہت معلوم ہوتا ہے۔ ایک گولی چلی۔ اس شبد نے منش کے دماغ میں بندوق کی شکل بنا کر اس چیز (ارتھ) کا گیان کرا دیا۔ دوسری طرف ایک باغبان نے باغ میں ویسی ہی آواز کی۔ تو معلوم ہو گیا۔ کہ یہ بندوق نہیں۔ بلکہ چھاٹ (رسی) کی آواز ہے۔ اسی چھاٹ کا روپ دماغ میں بن کر آگیا۔ دور سے درخت پر ٹھکا ٹھاکی آواز سنائی دی۔ درخت اور کلہاڑے کا روپ بن کر آگیا۔ کہیں کسی شہتیر کو آرہ کش چیر رہے ہیں۔ تو وہ آواز آرہ کے روپ کو لے کر حاضر ہوگئی۔

ہر آواز میں ہر اُس آدمی یا پرانی یا غیر پرانی کی شکل صورت یا سروپ رہتا ہے۔ جن سے وہ نکلتی ہے۔ دریا کے بہاؤ کی آواز دریا کو پانی سمیت دماغ میں دکھا دیتی ہے۔ کسی اندھیری رات میں جب کہ ہوا اندھیری چل رہی ہو۔ کسی جنگل میں دو مسافر سفر کرتے آگے پیچھے ہو کر راستہ بھول جاویں۔ جہاں ہاتھ کو ہاتھ نہ سوجھے۔ تو پیچھے والا آگے والے کو آواز دے کر پوچھتا ہے۔ اُس کی آواز سے بغیر کسی روشنی کے ہوتے ہوئے بھی سمت کا گیان کر لیتا ہے۔ کہ میرا اگلا دوست کس دشا کو جا رہا ہے۔ اور وہی آواز بار بار دینے پر راستہ بن جاتا ہے۔ یہ آواز ایک بڑی رہنما ہے۔

## شبد ہی پتھ پردرشک ہے

ایک تھکا ماندہ مسافر جنگل کا سفر کرتا کرتا رات ہو جانے پر مایوس ہو جاتا ہے۔ اور جب اُسے کہیں سے کتوں کی بھونک یا آدمیوں کی آواز سنائی دیتی ہے۔ باغ باغ ہو جاتا ہے کہ اب آبادی آ گئی۔ اُس کا پیچھے جاتا قدم اب آگے تیزی سے جاتا ہے۔ ایکانت میں رہنے والے منش کے لئے تو یہی ایک آواز ہی اُس کی سہایک رہتی ہے۔ جہاں نرجن استھان میں کوئی بات کرنے والا نہیں۔ کسی کا منہ تک نہیں دیکھا جاتا۔ وہاں یہی آواز اُس ایکانت والے کی مِتر ہوتی ہے۔ کئی بار دیکھا گیا ہے۔ کہ ایک گھوڑ سوار سفر کرتے کرتے اُس کی گھوڑی کسی آواز یا بوٹے میں سرسر ہونے سے ڈر کر سوار کو بے تاب کر دیتی ہے۔ جیسے سانپ سے منش بھے کھاتا ہے۔ اور منش کو کاٹ کر ایک منٹ میں مُردہ کر دیتا ہے۔ وہی سانپ بین کی آواز کو سن کر بین بجانے والے کے پاس مدہوش ہو جاتا ہے۔ متوالا ہو کر ناچنے لگ جاتا ہے۔

## شبد کا اثر

شبد بڑی بھاری طاقت ہے۔ جو راجوں مہاراجوں کے سیس جھکوا دیتا ہے۔ مدھر اور پریم ستیہ وانیوں کے شبدوں سے ایک دم میں ویراگ حاصل ہو جاتا ہے بڑے بڑے راج دھانیوں کے

مالک اُس راج کو مٹی کا ڈھیلہ سمجھنے لگ جاتے ہیں۔ شبد زندگی ہے۔ شبد موت ہے۔ شبد سے خوشی۔ شبد سے غم کا دریا اُمڈ پڑتا ہے۔ شبد دھیرج دلاتا اور یہی شبد ادھیر کر دیتا ہے۔ ہر ایک شبد کا اثر اُس کے بولنے والے کی شخصیت پر مدار رکھتا ہے۔ ایک شبد جو معمولی آدمی بولتا ہے۔ اُس کا اثر بھی معمولی۔ اگر وہی شبد کسی ایک برگزیدہ آدمی سے نکلے۔ تو سب سنسار اُسے ہمرتی میں رکھتا ہے۔ اخباروں میں چھپ جاتا ہے۔ اگر وہی شبد ایک شہنشاہ کے منہ سے نکلے۔ تو سارے راج میں ڈنکا بج جاتا ہے۔

## وچار پرگٹ کرنے کا سادھن شبد

شبد ایک وچار پرگٹ کرنے کا سادھن ہے۔ جو شبد ایک بار منہ سے نکل گیا سمجھو وہ وچار آکاش میں پھیل گیا۔ اُس کا اثر گپت روپ میں اُن اُن آتماؤں میں ہونے لگ جاتا ہے۔ جو اُس کے ہم جنس خیالات کے ہیں۔ یہ وچار (سو وچار۔ کو وچار) اپنے اپنے ادھیکار کے لوگوں کا ورثہ بن کر اُن کو بلا کسی مزید محنت کے وارثت میں حاصل ہو جاتے ہیں۔ یہ سنسار یا یہ آکاش خیالوں۔ وچاروں سے جو شبد دوارا اس میں پیچ بھرا پڑا ہے۔ رشی مُنی اپنے وچار چھوڑ گئے۔ سنت مہاتما بھگت جن اپنے سد وچاروں کو آکاش کو امانت دے گئے۔ اُن سب کے آوازوں کی صدا آکاش منڈل میں سدیو کال گونج رہی ہے۔ سارا آکاش ان سے پری پورن ہے۔

## شبد کا اپنے ادھیکاری کی تلاش

یہ چیل کی طرح منڈلاتے رہتے ہیں۔ اور منڈلاتے ہوئے اپنے ادھیکاری کی تلاش میں سرگرم رہتے ہیں۔ جب کوئی ادھیکاری مل جاتا ہے۔ تو اُس کے دل میں من میں سما جاتے ہیں۔ اور اُس کے عمل اور علم کی شکل میں نئے نئے قالب بدلتے ہوئے اپنا تماشا دکھلانے لگتے ہیں۔ جس کے دل کو حرکت مل گئی۔

جس کے من کی گھڑت اچھی ہوئی ہے۔ وہ ان کو پاکر گدگد اور کرتیہ کرتیہ ہو گیا۔ اسی آکاش منڈل میں چرند پرند۔ درند اور منشوں کی آواز کے علاوہ اُس پار برہم پرماتن دیو کی امرت بانی بھی گونج رہی ہے جسطرح ہر ایک آواز میں اُس آواز کرنے والے کی شکل اُس کا سروپ نہفتہ ہے۔ اسی طرح بھگوان۔ وید۔ شرتی کے شبد شبد میں اس کے عطا کرنے والے پربھو کا اپنا نج سروپ نہفتہ ہے۔ جیسے اپنی جان پہنچان والے کے سوائے دوسرے کو معلوم نہیں ہو سکتا۔ ایسے ہی پربھو کی امرت بانی سے اجر امر پربھو کا سروپ بھی اُس کے جان کار دل کو ہی دکھائی دیتا ہے۔ دوسروں کو نہیں۔ پدارتھوں کا سروپ ساکار ہونے سے آواز سے ساکار دکھائی دیتا ہے۔ اور پربھو کا سروپ نراکار ہونے سے اُس ہی صورت میں دکھائی دیتا ہے۔ جیسا وہ ہے۔ سرگن اور نرگن دونوں سروپوں کا آوشکار اُن کے شبد انوسار بھان ہونے لگتا ہے۔

## شبد یوگ

یوگی جنوں نے جب جب وید کے منتروں کا صحیح بھاس کرنے کیلئے کہ واقعی یہ ٹھیک ہیں یا غلط۔ تو انہوں نے دھیان سمادھی دوارا انہی شبدوں اور منتروں میں پربھو کا ساکھشات کرکے اور وہ شبد جو سرشٹی کے آد میں آکاش میں پھیل گئے۔ تو خود بخود اپنے سروپ میں سمادھست یوگیوں کے اوپر پرگٹ ہو گئے۔ جس سے اُن کو عین الیقین ہو گیا۔ کہ یہ منتر ربانی بانی کے ہیں۔ ایسے بھگتوں اپاسکوں۔ رشیوں۔ منیوں کو جب بھی وہ پربھو کی امرت بانی سنتے گدگد ہو جاتے تھے۔ جیسے ہم لوگ کسی سُریلے گویئے کی آواز نکلنے پر بے اختیار سر پاؤں ہلانے اور ہاتھ سے چٹکی بجانے میں پاگلوں کی طرح بنا کسی محنت۔ مزدوری پانے یا کسی کے کہنے کہلانے کے لگ پڑتے ہیں۔ اسی طرح وہ بھگت جن

نگدھ ہوتوالے ہوجاتے ہیں۔ من ہر ایک چیز پر ٹکایا جا سکتا ہے۔ مگر ہر ایک دستھا میں شریر سے باہر ہی ہوگی۔ ایسے من ٹکانے والے منش باہیہ ورتی کے ہی رہ سکتے ہیں۔ اور جو لوگ اپنے شریر میں کسی بھی انگ پر اپنا خیال جماتے ہیں۔ وہ بھی انتر مکھ نہیں بنتے۔ مگر جو ابھیاسی شبد کے اوپر اور انترک شبد کے اوپر من کو ٹکاتا ہے۔ وہ بہت ہی سوکھشم اور بنا اپنے ردپ کے ہونے کے اتی سوکھشم اوستھا کو پراپت کر لیتا ہے۔ اور دھیرے دھیرے وہی شبد اپنے اندر رکھنے والے ارتھ یا وستو کو ظاہر کرنے لگ جاتا ہے۔ اور اسی سے آتما کے اندر پھر گیان کی پراپتی ہونے لگ جاتی ہے۔ یہ آخری بات سمجھنے کی نہیں۔ بلکہ کرنے سے خود بخود آ جاتی ہے۔ شبد کا من میں سماجانا اس کے عمل اور گیان کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔

---

اوم

# غریبی پرماتما کی ایک رحمت ہے

## اِس کے راز کو سمجھنے کی ضرورت

---

ہے پتا پتت ادھارن ہار ۴ ۴
دین شرن کنگال کے سوامی دکھ کے موچن ہار
تجھ بن کوئے سمرتھ ہے۔ کرے دین کو پار

ہے دین بندھو! دینا ناتھ! دین دیال! دین شرن! دکھ ہرن! دیالو پتا! تیری ہی کرپا سے ہم زبل نر آشرو دل کم آشرا مل رہا ہے۔ تیری دیا کا ہاتھ

ہم غریبوں مسکینوں پر نہ ہو۔ تو ہمیں اس سنسار میں کون جینے دیتا۔ تو تو
رکھشک ہے سب کا۔ مگر ہم کنگالوں کا تو گپت رکھشک ہے۔ ہر سمیہ۔۔۔
مصیبت اور بھیڑ سے بچانے اور نکالنے والا کیول تو ہی ہوتا رہا ہے۔ نہیں تو
مصیبت کا نام ہی ہماری جان لینے کیلئے کافی ہو جاتا۔ دین تو پہلے ہی سے دین ہے۔
وہ تیری بھینٹ دھر ہی کیا سکتا ہے۔ اس بیچارے کی رسائی ہی کیا ہے۔ وہ

## پربھو کا نام غریب نواز ہے نہ کہ شاہ نواز

تو فقط دکھ درد کے مجبورے
چند آنسو دل سے نکال کر
تیری شرن میں آتا ہے۔ جب آتا ہے۔ اور دھنیہ ہے تو! کہ ابلہ کے آنسوؤں
(آبدار قطروں) کو شہنشاہوں کے ہیرے و جواہرات سے بھی زیادہ مان دیتا ہے۔
تیرا تو نام ہی غریب پرور ہے۔ غریب نواز ہے۔ کبھی امیر نواز اور شاہ پرور تجھے
کسی نے نہیں پکارا۔ غریب پکارے تو بھی غریب پرور! بندہ پرور! غریب نواز!
بندہ نواز! اور اگر امیر پکارے تو بھی غریب پرور! بندہ پرور! غریب نواز۔ بندہ
نواز کے نام سے پکارتا ہے۔ شاہ ہو کر بھی غریبوں کا مالک تجھے کہتا ہوا۔
تجھ غریبوں کے مالک کے دروازہ پر صدا کرتا ہے۔ اپنا پرور (شاہ پرور) کہہ کر
اپنا رشتہ نہیں بتاتا۔ تیرے پاس تو غریب کی ہی قدر ہے۔ شاہ بھی غریب کے
نام کا وسیلہ جوڑ کر تیرے حضور میں آنے کا دم بھر سکتا ہے۔

## پربھو کا نواس ستھان غریب ہردیہ ہے

آہ! پربھو! تیری لیلا کیسی وچتر ہے۔
کسی کے سمجھنے میں ہی نہیں آتی۔ تیرا
نواس تو اس غریب کے ہردیہ میں۔ اور ہردیہ کی غربت میں یا غریب ہردیہ میں
ہی ہے۔ پھر کوئی شاہ اور امیر غریب بننا ہی نہیں چاہتا۔ بھول کر بھی اس راستہ
میں قدم نہیں رکھنا چاہتا۔ چاہے امیری میں اسے ہزار دکھ کیوں نہ ملیں۔

اور طرفہ یہ کہ جن غریبوں کا تو گپت سیوک بن جاتا ہے۔ وہ غریب ہی غریب رہنا نہیں چاہتے۔ وہ بھی اسی سے نکلنا اور امیر بننا مانگتے ہیں۔ جیسے سب دولت کے پیچھے ہی دوڑ رہے ہیں۔ اُسے بھول ہی جاتے ہیں۔ تو نے کوئی ایسی اودھی پھیلائی ہے۔ جو کہ سر کے دماغ کو مدہوش کر کے دھن کے چکر میں پھرا رہی ہے۔ اور یہی چکر آواگون کا چکر بن کر چوراسی لاکھ یونی کا منہ دکھلا رہا ہے۔ نہیں چین و قرار نہیں۔ اشانتی سے دیاکل پھر رہے ہیں۔ بھگوان! آؤ! کرپا کرو! مجھ غریب کو تو تیری غریب نوازی ایک شہنشاہ کی مہمان نوازی سے برتر ہے۔ مجھے تو جس حال میں رکھے۔ وہی تیرا دیا ہے۔ مگر دل کی غریبی سے تو مجھے کبھی محروم نہ کرنا یہی تیرا بڑا احسان ہے۔ اور ہوگا۔ کیونکہ غریب ہردیہ میں ہی تیرا نواس ہے۔ تیرے درشنوں کا استھان ہے۔ میرے غریب ہردیہ میں ہی آپ کا نواس ہو۔ آپ کا ہی پون درشن ہو۔ آپ کا ہی پرکاش ہو!!!

## ہمالیہ پربت سی بھول

اس سُلیم سنسار کے انسانوں کی تقسیم چاہے وہ گورے ہوں۔ یا کالے۔ برہمن ہو یا شودر۔ عیسائی ہوں یا مسلمان۔ ایشیائی ہوں یا یورپی۔ وہ موٹے طبقوں میں نظر آتی ہے۔ ایک امیر دوسرے غریب۔ سب سنسار کا پیدا کرنے والا جو پربھو ہے۔ وہی سب امیر و غریب کا پالک پوشک اور مالک ہے۔ مگر پربھو کی کرپا کا پاتر امیر لوگ اپنے آپ کو جانتے ہیں۔ یا مانتے ہیں۔ غریبوں کو تو وہ اپنے رحم کا بھکاری سمجھتے ہیں۔ اور غریب بھی بیچارے جنم جنمانتروں کے سنسکاروں سے ایسے طور پر پرورش پائے ہیں۔ کہ ان کے دل و دماغ ہمیشہ دبے ہوئے رہتے ہیں۔ ان کو ابھرنے۔ نشوونما پانے کا کوئی سادھن پراپت نہیں ہوتا اور وہ بھی اپنے آپ کو امیروں کے دروازے کا دست نگر بنا پر چھوٹے کو سول دور رہنا چاہتے ہیں۔ حالانکہ دونوں کے دونوں ایک پہاڑ جیسی کیا ہمالیہ پربت جیسی

جھنجل میں پڑے ہوئے ہیں۔

## دھن دُکھ

دھنی تو دھن کا خزانچی ہے پہرہ دار ہے۔ اُس کا بھوگ دوسرے کرتے ہیں۔ جو نِردھن ہیں۔ غریب ہی اُس دھن کے اُپ بھوگی ہیں۔ دھن کو پیدا کرنے میں سخت کٹھنائی اور نانا پرکار کے فریب اور جھوٹ سے اپنا قیمتی مانش جیون اور پوتر آتما کو مصیبت میں ڈال کر دھنی کہلانے کی اچھیا کی جاتی ہے۔ جب دھن پیدا ہو گیا۔ اب اُس کو رکھنے سنبھالنے کا جو جوکھم دھنی کو رہتا ہے۔ وہ وہی جان سکتا ہے۔ بیچارے کو سُکھ کی نیند کبھی نہیں آتی۔ سر کے سرہانے صندوق کی چابیاں دھری ہیں۔ کئی بار سوتے سوتے ہاتھ لگا کر دیکھتا ہے۔ ذرا آہٹ ہوئی۔ اور چونک پڑا۔ لیمپ یا چراغ تو سرہانے ہی جگتا رہتا ہے۔ کتے کی بھونک آئی نہیں۔ کہ اُٹھ کر دیوانوں کی طرح مکان کے اِدھر اُدھر دائیں بائیں پورب پچھم گھومتا رہتا ہے۔ اور دل دھڑکتا دھڑکتا بس ہی نہیں کرتا۔ کسی بنک میں جمع کئے۔ بنک کے فیل ہونے کی ذرا بھی افواہ کان میں آئی۔ کہ ہوش خطا ہو گئے۔ حلق سوکھ گیا۔ کھانا پینا حرام ہو گیا۔ جیسے کہ سوگ ہو۔ کسی سیٹھ ساہوکار کے پاس امانت ڈالے۔ خدانخواستہ اُس کا دیوالیہ ہو گیا۔ تو اپنا بھی دیوالیہ ہونے کو آ گیا۔ غرض دھن کے پیدا کرنے میں جتنی مصیبت ہے۔ اُس سے زیادہ اسے سنبھال رکھنے میں۔ اور اس سے زیادہ اُس کے کھوئے جانے میں ہے۔

## دھن اور نِردیتا و ناستکتا

بہت تھوڑوں کو چھوڑ کر اکثر دھنی نِردائی بن جاتے ہیں۔ بلکہ لوگ تو انہیں قصائی کہنے لگ پڑتے ہیں۔ نہ آپ اچھا کھاتے ہیں۔ نہ دوسروں کو کھلانے کا دل دھرتے ہیں۔ دان پنیہ اور پرلوک کا نام تو اُن پر گویا قسم (سوگند) والی بات ہی ہوتی

بات ہی ہوتی ہے ۔ جس شہر میں جاؤ ۔ کوئی دِرلا دھنی ہی لوگوں کی سمجھ زبان یا کلمہ خیر سے یاد کیا جاتا ہوگا ۔ نہیں تو چار پانچ دس آدمی جمع ہوں گے ۔ نہاتے دھوتے میلہ معرکہ یا کنفا دارتا پر ۔ وہاں بھی دھنی کی بدگوئی جاری ہوگی ۔ غریبوں کو خانہ بدوش بنادیں یہی دھنی ۔ غریب بدولتی سے محتاج ہو جادیں ۔ ان کی بدولت نوکری اور سیوا بھی غریب کریں دھنیوں کی ۔ جھاڑو دیویں ۔ پانی بھریں ۔ روٹی پکائیں ۔ کھلائیں ۔ آئے گئے کی خاطر تواضع کریں ۔ گھوڑیوں کے آگے دانہ ڈویں ۔ اور پھر بھی گناہ کے دبائیں ۔ مٹھیاں بھریں ۔ رات کو بستر سے بچھا سُلا کر آپ سو دیں ۔ اور جاگنے سے پہلے جاگیں ۔ سردی میں گرم پانی سے نہلا دیں تو گرمی میں پنکھا کرتے کرتے سلا دیں ۔ ایسی غریب جاتی ۔ وفادار جاتی ۔ جہاں آدھی رات کو سنگاپتر تو کام کرنے یا باہر جانے سے انکار کر دیوے ۔ مگر کیا بات اِس غریب جاتی کی ۔ جو ہر دقت جی جی کرے ۔ اُس جاتی کا اپنی سوارتھ کی پورتی میں اور اچھیان کے اندھ میں جائیداد دل کو چکالیویں ۔ ذرا چوں چرا کرنے پر اُن کو قید و حوالات کا منہ دکھلادیں ۔ کون ؟ یہ دھنی ہو دے ۔ ساری عمر سیوا کرتے مر جاؤ ۔ پیچھے یتیم اور بیوہ کوئی چھوڑ جائے ۔ دھنی ذرا بھی ترس نہ کرے گا ۔ اُن کا سکان اور زیور اپنے زور اور دھکی سے لے کر یتیم اور بیوہ کو بے گھر بے در بے زر کر کے رُلائیگا ۔ ایسے یتیم اور بیوائیں کئی انیک بے خانماں ہو کر روتی روتی عمر کٹ گئیں ۔ دھنی نہیں سمجھتا ۔ کہ میں کر رہا ہوں ۔ کس کے ساتھ کر رہا ہوں ۔ غریب بیچارے کہ تو پتہ ہی نہیں ۔ کہ پرکھُو اُس کا بھی رکھشک ہے ۔ اُس کے ہی اندر رہنا ہے ۔ سہا ہے ۔

سے غریب کو مت ستا ظالم ! غریب رو دیگا
سُنے گا اُس کا مالک جب ۔ تو جڑ سے کھو دیگا

مثل مشہور ہے۔ جب کسی غریب و دین نادار کی حیثیت کا ذکر ہوتا ہے۔ تو یہی کہا جاتا ہے۔ کہ ارے کیا رکھا ہے۔ اس کے گھر ہیں۔ وہاں تو رام ہی کا نام ہے۔ یا خدا کا نام ہے۔ گویا غریب کی پونجی۔ غریب کی مالیت۔ جائیداد تو حقیقت میں پربھو آپ ہی ہیں۔ اگر اس حقیقت کو غریب سمجھ جاوے۔ تو اس جیسا غنی اور مستغنی کوئی نہ ہو۔ یا بیکار کا نام عزت سے بولا جائے۔ اور غریب کا سادہ نام۔ جیسے پربھو کا سادہ نام بلا کسی مل رام۔ داس۔ چندر کے ہے۔ ایسے ہی غریب کا۔ مگر پھر بھی غریب اور امیر کو اسمیں بے سمجھی ہے۔ ساہو کار۔ غریب اور ایشور کے ناموں میں ذرا میلان کرو۔ تو اپنے آپ پر سدھ

## غریب کے نام کی پربھو کے نام سے مشابہت

ہوتا ہے۔ کہ غریب کو اصلی نام سے پکارا جاتا ہے۔ اور

امیر کا بناوٹی نام ہوتا ہے یا اصلی نام میں ہیں نہیں رہتا۔ غریب نام سے پورا پورا ملاپ مرم کو سمجھ جاوے تو کو رجھا سکتا ہے۔ میں ہوتا ہے۔ وہ پریم نہیں ہو سکتا۔ جیسی دوسرے کی کر سکتا ہے۔ کے پاس سنتھان ہی ہیں مہاراجہ یا امیر کبیر اچھیا ہونے ہی اپنے

| | | |
|---|---|---|
| آتمارام | آتما | آتما |
| بھگوانداس | بھگوانہ | بھگوان |
| پرمیشوری لال | پرمیشری | پرمیشر |
| ایشور چند | ایشور | ایشر ایشر |
| چیتنا نند | چیتن | چیتن |
| پربھو دیال | پربھو | پربھو |
| ٹھاکرداس | ٹھاکر | ٹھاکر |
| شنکرلال | شنکر | شنکر |
| شیو ناتھ | شیو | شیو |
| وشنو دت | وشنو | وشنو |
| رام دیال | رام | رام |
| کرشن کمار | کرشن | کرشن |

ہے۔ جو پریم اور ہے۔ بناوٹی نام کے نام کا پربھو کے ہے۔ اگر غریب اس وہ جلدی سے پربھو جو پریم غریب نے دل ساہوکار کو کبھی نصیب ہمدردی سیوا۔ غریب اس کے لئے ساہوکار جب کبھی کسی راجہ نے پربھو پایا۔ اس کی آپ کو غریب سے

بھی غریب بنا دیا۔ راج پاٹ۔ دھن کا تیاگ کرنا پڑا۔ دِل کا بھی غریب بنا۔ اور

| | | |
|---|---|---|
| دیال چند | دیال | دیال |
| نارائن داس | نارائن | نارائن |

مال دھن سے بھی شریر کو غریب بنا دیا۔ کسی راجہ یا امیر نے بنا غریبی دھارن کئے کے ایشور کو نہیں پایا۔ ساہوکار کو ایشور کا وشواش پورن ریتی سے نہیں ہو سکتا۔ مگر غریب کو وشواش تو جنم سدھ ہی ہے۔ صرف پردہ کے کارن وہ ڈانواں ڈول ہو جاتا ہے۔ گرمی کے موسم میں راتری کو بغیر لیمپ کے کبھی باہر سانپ کے ڈر سے پیشاب کرنے بھی نہیں جائے گا مگر غریب ایشور کے آسرے سفر کرتا نظر آئے گا۔ پوہ ماہ کی سردی میں اگر امیر کو باہر پاخانے نکلنا پڑے۔ تو سارا جسم گرم کپڑوں سے ڈھانک نکلے گا۔ کہ کہیں نمونیہ نہ ہو جائے۔ مگر غریب ساری رات باہر بغیر کسی اوٹ کے ننگا پڑے گزار دے گا۔ دو

## پربھو گنوں کا اصلی وارث غریب دل

راجہ تو ایک راج میں نہ سما سکیں۔ مگر دس غریب ایک جھونپڑی میں بسیرا کر لیتے ہیں۔ جو گن پربھو میں ہیں۔ اُن کا اصلی وارث غریب دل ہی ہے۔ دیا اور اُپکارتا۔ پر اُپکار اور سیوا۔ تیاگ اور پریم۔ سادگی اور نیک چلنی۔ شردھا اور عزت۔ دھیریہ اور سنتوش۔ کھشما اور تپ۔ وشواش اور پرشارتھ۔ پاپ سے بچنے اور ہر قسم کے بڑے کا آدرمان جو غریب کو اُس کی غریبی کے عوض میں ایشوری پرسادی نصیب ہوئی ہے۔ وہ ساہوکار کو بڑی محنت۔ تپسیا اور خوش قسمتی سے بھی نصیب ہو سکے۔ پھر ساہوکار خواہ مخواہ کے سمجھیا ابھیمان میں غریب جاتی کو اپنے رحم کا بھکشاری سمجھے ہوئے ہے۔ پربھو کا پرکاش کبھی ساہوکار کے دل میں نہیں ہوا۔ جب تک وہ اپنے آپ کو ساہوکار دل سے مانتا رہا۔ ایک بار تین سوئیاں چاندی۔ سونا اور لوہے کی اکٹھی پڑی تھیں۔ اُدھر سے مقناطیس

سامنے ہوا۔ تو لوہے کی سوئی خوش ہو کر کودنے لگی۔ اور پھاند کر چمٹ گئی۔ چاندی اور سونے کی سوئیوں کو بڑا آشچریہ ہوا۔ کہ ہمارا نرادر کر دیا۔ مقناطیس لوہے کو پسند کرے۔ اور ہماری بات نہ پوچھے۔ چاندی کی سوئی لوہے کی سوئی کے اوپر چڑھ گئی۔ مقناطیس سامنے آیا۔ تو لوہے کی سوئی نے چاندی کی سوئی کو دھکا دے کر گرا دیا۔ اور آپ چمٹ گئی۔ پھر سونے کی سوئی اُس پر چڑھ گئی۔ اب سونا بڑا ابھیمانی تھا۔ مگر لوہے کی سوئی میں مقناطیس کے لئے بڑی تڑپ اور ویاکلتا پیدا ہوئی۔ تڑپتے تڑپتے حرکت کرتے کرتے سونے کو ایک طرف کر کے مقناطیس سے چمٹ گئی۔ چاندی اور سونے کو تو اپنا وزن اور ابھیمان ہی نہیں اُٹھنے دیتا۔ رہا تو بیچارہ لوہا ہے۔ گلی پر ڈالا۔ اور کوئی نگاہ ہی نہ کرے۔ سونا اور چاندی کی ایک رتی بھی ڈبیا میں بند رہنے کے سوائے باہر چین نہیں پاتی۔ سونا چاندی آگ میں پڑے۔ تو اپنی خوبصورتی چمک۔ اپنا کھرا پن دکھلانے کیلئے۔ مگر لوہا جب آگ میں پڑے۔ اپنی شکل کو مٹا کر آگ کی شکل اختیار کرے۔ اور اُس کا پرکاش۔ اُس کا تیج۔ اُس کا روپ دکھلانے لگے۔ ایسے ہی ساہوکار جب کبھی پرکھ میں پڑے گا۔ اپنا نام اوجل کرنے کے لئے۔ مگر غریب پرکھ کے نام پر بک جائے گا۔

## ایشوری ملاپ کا سادھن۔ دِل کی غربت

پہاڑ کا ایک بڑا پتھر جب تک پڑا ہے۔ اُس پر سورج کی روشنی اپنا اظہار نہیں کرتی۔ مگر جب پتھر نے اپنے آپ کو ذرہ ذرہ میں کر دیا۔ ریت بن گئی۔ تو ریت کا ایک ایک ذرہ جب اُس پر سورج کی کرن پڑتی ہے۔ سورج کی طرح منور اور درخشاں نظر آتا ہے۔ پیپل کے ایک بڑے درخت کے اوپر جو ٹہنی بڑے ابھیمان سے لہرا رہی ہے۔ آندھی اور طوفان اُس کی گردن مروڑ کر زمین پر دے پٹکتا ہے۔ مگر ایک گھاس کا تنکا جو بالکل زمین۔ اپنے

پیدا کرنے والی ماتا کے آشرے میں تنکا بنا ہوا لہرا رہا ہے۔ جس کی کوئی اتنی حیثیت نہیں۔ بلکہ جسے ایک چھوٹا سا بچہ بھی دو انگلیوں سے اکھاڑ سکتا ہے۔ وہ آندھی اور طوفان ہزار زور لگانے پر بھی اُس تنکے کو نہیں اکھیڑ سکتا۔ غریب کی جڑ دراصل شاہ کے ساتھ مل گئی ہے۔ اور ساہوکار کی جڑ بے بنیاد اور بے آشرے اونچے ریت کے ٹیلے کے اوپر کی مانند ہے۔ اس لیے ایشوری ملاپ کی بڑی سادھنا دل کو غریب بنا کر اُس پر بھی غریب پرور۔ غریب نواز کی نوازش کا ادھیکاری بنانا ہے۔

سُکھی بے مسکیناں آپ غریب نواز ہے دیالو پربھو! ہمیں اس غریبی کے پرساد سے بہرہ ور کرو! ہمیں سُوبدھی سومتی دو! کہ ہم غریبی کے اصلی مرم کو سمجھتے ہوئے سدا اِسی میں خوش و نہال رہیں۔ اسے تیری رحمت کی بجائے تیری زحمت نہ سمجھیں۔ سنسار کے امیروں کو دھن سے بڑھاؤ! مگر دل کی غریبی میں اُس دھن سے بھی زیادہ بڑھاؤ! تاکہ تیرے پریم کا پاتر بن سکیں۔ اور غریبوں کو غریبی کے راز سے آگاہ کرو! جس سے وہ سنتوش کی زندگی بسر کر سکیں!!!

---

اوم

# وچترسوامی

---

ہے میرے دیالو پتا ماتا! میرے ادرشٹ اَن داتا پالنا! تیری سرشٹی اور رچنا تو وچتر تھی ہی۔ مگر تو خود بھی وچتر ہی ہے۔ تو تو بنا

آنکھوں کے بہانے دیکھ رہا ہے۔ اور ہم آنکھ سے بھی نہ دیکھ سکیں۔ تُو سرجو بھی ہے۔ اور اننگ سنگ بھی ہے۔ پھر ہم تجھے سپرش نہ کر سکیں۔ تُو سارے سے جگت کو سُلا دے۔ اور آپ کھِن بھر بھی نہ سووے۔ تمام مخلوق کو کھلا دے۔ پلا دے۔ نانا پرکار کے پھل میوے۔ اَنّ اور رس پان کرا دے۔ اور آپ بنا کھائے پیئے ترپت رہے۔ سب منشوں کو دھن اُدھار دیوے۔ اور پھر وصول کرنے کا نام ہی نہ لیوے۔ ایسا بھول جاوے جیسا اُدھار دے کر بخش ہی کر دیا ہو۔ تیری اُدارتا اور مہانتا بھی اتنی وچتر ہے کہ ہم تجھے سمرن کریں یا نہ کریں۔ مگر تو کسی کو ہی نہیں بسارتا۔ ہم پاپ کریں۔ کھوٹ کریں۔ تجھے گالیاں بھی دے بیٹھتے ہیں۔ مگر تُو ایسا خاموش ہے۔ جیسے تجھے پتہ ہی نہیں۔ سُن دیکھ کر بھی جتیم پہ ستی کرتا ہے۔ پتا تُو دھنیہ ہے! دھنیہ ہے! ہمیں بھی ایسی بُدھی اور شکتی عطا کر! کہ ہم جو کرم کریں۔ یا ہم سے جو کرم ہوں۔ تیری ہی پریرنا سے ہوں۔ اور وہ بھی ایسے وچتر ہوں۔ کہ ہم خود دیکھ کر چکت ہو جاویں۔ اور تجھے دھنیہ دھنیہ کہہ کر پکاریں۔ اور اس کے سوائے ہمیں کوئی سُدھ ہی نہ رہے!!!

---

ادم

# مانش جنم اتی دُرلبھ ہے!

مانش جنم دراصل دُرلبھ جنم ہے۔ اس کی سنوار سدھار بڑی ہی کٹھن چڑھائی کی مانند ہے۔ جو اُتار چڑھاؤ منش کے من کے اندر ہوتے

رہتے ہیں۔ وہ بہت ہی بھیانک ہوتے ہیں۔ من کے جس چکر میں میں گھومتا
ہوں۔ یا مجھے ان پچھلے دنوں گھومنا پڑا ہے۔ اور جو دشا میری اس من دیوتا
نے کی ہے۔ ساری گذشتہ عمر میں ایسا گھمبیر کبھی نہ پایا تھا۔ پربھو کرپا کے بنا
میں نے اپنے آپ کو تو قطعی اسمرتھ پایا ہے۔ تاہم پھر بھی اپنی آتما کے انکول
اسی من کو لگا سکوں۔ الٹا آتما کو یہ گھسیٹ ہی لے جاتا ہے جب پربھو کرپا
ہوتی ہے تو یہ من ایسا معلوم ہوتا ہے۔ جیسا کسی زمانہ کا رشی ہے۔ میں تو
ایسا سمجھتا ہوں۔ کہ مجھے تو اپنی نگرانی ایسی کرنی چاہیئے۔ جیسا ایک کسان
رات دن کاہی (کدال) کو اپنے کندھے پر رکھ اپنی کھیتی کی سیرابی کیلئے پانی
کی گسی (آٹھ پہر) ہمیشہ نگرانی کرتا ہے۔ گشت لگائے رکھتا ہے۔ کہ کہیں سے
پانی اچھل نہ پڑے۔ یا کہیں رُدن نہ ہو جائے۔ اور پانی کا جو وارہ ملا ہے۔
وہ ختم نہ ہو جاوے۔ وہ اپنے دکھ اور کشٹ۔ نیند اور بھوک کی پرواہ نہ
کرتا ہوا اپنے قسمت کے وارہ کے پانی کو بڑی چاہ اور نگرانی سے لگانے میں مشغول
رہتا ہے۔ ایسے ہی مجھے بھی کرنا چاہیئے۔ کہ یہ نش جیون تھوڑی آیو کا ایک
قسمت سے پربھو سے وارہ ملا ہے۔ اسی وارہ میں کسان کی طرح ہوشیاری
سے بدھی کی کاہی (کدال) کو تیار رکھنا چاہیئے۔ تاکہ من روپی کسی میں جو کرموں
سنکلپوں کا پرواہ اپنے زور سے چل رہا ہے۔ کہیں اس من میں رُدن نہ کر
دیوے۔ یا اچھل نہ پڑے۔ تبھی میں اپنے جیون کی کھیتی کو سیراب کر کے
اس سے میٹھے پھل کی امید باندھ سکوں گا۔ ورنہ ناممکن۔

ادم

# پربھو کی سمیپتا

پربھو کے درشن چاہے نہ ہوں۔ یا نہ ہو سکیں۔ مگر پربھو کی سمیپتا ایسی برکت دینے والی ہے۔ جیسے سمندر کی سمیپتا۔ جن لوگوں نے بیوپار کیا ہے۔ یا اُس اصول کو جانتے ہیں۔ اُن کو معلوم ہے۔ کہ کراچی شہر سمندر کے بالکل کنارے پر نہیں۔ صرف اُس کے نزدیک بس رہا ہے۔ جتنے بیوپاری اپنا مال جنس کراچی بھیجتے ہیں۔ چاہے مال جنس شہر کے اندر کوٹھے میں ہی بند رکھا ہو۔ جو سمندر سے دو میل کی دُوری پر ہے۔ پھر بھی ماہ جون۔ جولائی میں جب سمندر اپنی ہوا کو پھیلاتا ہے۔ تو سب مال جنس بوریوں اور گٹھوں میں بند رہتے ہوئے بھی وزن میں بڑھ جاتا ہے۔ سمندر کی نم ہوا ہر ایک جنس میں جبراً سرایت کر جاتی ہے۔ اور وُہی وزن کی زیادتی تاجر لوگوں کو نفع دیتی ہے۔ اسی طرح پربھو کی شرن میں پڑے ہوئے کو چاہے ملاپ کی صورت نہ بھی بنے۔ پربھو اپنی کرپا کٹاکش سے اپنی برکت بھری میٹھی رس کو اپنے آنترت تنترناگت کے اندر اوشیہ داخل کر دیتے ہیں۔ اِس لئے نشٹ یہ نہ سمجھے۔ کہ درشن تو ہوتے نہیں۔ پربھو کی آرادھنا اُپاسنا کی سر دردی کیوں کی جاوے۔ پربھو کا پرساد اُس کے اُپاسک کو گپت روپ میں ضرور اور ضرور مل جاتا ہے۔ میں نے تو اِس بات کا انوبھو اور ساکھشات کئی بار کیا ہے۔ یہ اور بات ہے۔ کہ میں اپنی اَلپگیتا اور پرودھنیوں کے سنسکاروں کے کارن اُسے ۲۴ گھنٹے اپنے دماغ میں نہ بسا سکوں۔ بھول جایا کروں۔ مگر پربھو اپنی برکت سے کبھی کبھی

کسی اُپاسک آشرت کو وِنچیت نہیں رکھتے ہیں

# منتر سے کِس طرح رکھشا ہوتی ہے

منتر کے ارتھ کو وِدوان جو کریں۔ سو کریں۔ اگر میں اپنی موٹی بُدھی کے انوسار اسی طرح لگاتا ہوں۔ من + تر۔ من یعنی دل یا من۔ تر کے معنی رکھشا کرنے والا ہو۔ جو من کی رکھشا کرنے والا ہے۔ وہی منتر ہے۔ مجھے اس برت میں انیک بار اس بات کا تجربہ ہوا ہے۔ جب کبھی میرے من میں کوئی کُوِچار اُٹھا۔ اُسی دم منتر متعلقہ میرے سامنے آ گیا۔ جو من کُو وِچار میں دوڑ رہا تھا۔ وہی من منتر کے شبد ارتھوں کو اپنی اندرونی آنکھوں سے دیکھنے میں جُٹ گیا۔ اور کُووچار بند ہو گیا۔ بعض اوقات تو ملامت کبھی اپنے آپ کو کر کے شرمندہ ہو گیا۔ اِس برت سے پہلے مجھے اس پرکار منتر کے ذریعہ درشٹی گوچر ہونے کی صورت رکھشا کا اوسر کبھی پراپت نہیں ہوا تھا۔ دُوسرے طریقوں سے ہوتا تھا، اُس کا کارن یہ تھا۔ کہ پہلے جو نِیں پارتھنا یا سندھیا کے منتر صبح و شام بولتا تھا۔ وہ شبد اُچارن ماتر ہی ہوتے تھے۔ زور سے یا دل سے۔ مگر اب مَیں برتی کے اس پرساد کو پاکر ہر ایک منتر کے شبد شبد کے ساتھ ارتھوں اور بھاوؤں میں پرارتھنا یا سندھیا ہر بھاونا کے رُوپ میں دل میں اُچارن کرتا۔ پہلے تو اس عمل سے مجھے ہر ایک شبد منتر کا ارتھ اور بھاو نئے نئے رُوپ میں کبھی معلوم ہوتا رہا۔ کبھی روزمرہ کبھی کبھی کبھی کبھی دن بعد۔ جب اُس سے رس آنے لگا۔ تو اپنے آپ بغیر میری کسی

سمجھ یا ارادہ کے پربھو کی ایسی کرپا ہوئی۔ کہ جب کبھی کوئی وچار آیا۔ تو منتر سامنے آگیا۔ مثال کے طور پر میں مسا پرکرما کے منتروں میں "اوم اسمان دویشٹی یم وییم دویشتو بس تم دو جنبھے دودھمّ" کے ساتھ اس پرکار پرارتھنا کرتا رہتا ہوں۔ کہ ہے پربھو! میں تو کسی سے دویش نہ کروں۔ اور کوئی انیہ میرے ساتھ کسی ریتی سے بھی دویش کرے۔ اس کے بدلہ انتقام کا خیال تک کبھی میرے دل میں اُتپن نہ ہو۔ میں اُسے تُرنت ہی تیرے نیائے پر چھوڑ دوں جس سے تو کرپا کرکے اپنی رحمت سے ہمارے آپس کے دویش کو تو دگدھ کر دے! بھسم کر دے! اور ہماری آپس میں پریتی اور پریم بنا دے! اور ہمیں سُوبدھی اور سومتی عطا کر۔.......

اب مجھے اتنا یاس ہی پچھلے واقعات کے یاد آنے پر یا نیا وِکلپ کے روپ میں خیال بن جانے پر من میں کرودھ آنے لگتا۔ یا اُسے سخت شترو سمجھ کر اپنا بدلہ لینے کا وچار ہونے لگتا۔ لیکن اُسی دم "اوم اسمان دویشٹی یم وییم" پربھو پرساد لے کر سامنے ہو بہو نظر آنے لگتا۔ جس سے من فوراً کرودھ سے ہٹ کر پربھو پرساد میں لگ شانت ہو جاتا۔ آج ہی منسا پرکرما کے منتروں کا وچار آیا۔ تو معلوم ہوا۔ کہ یہی منتر دراصل من مندر کی پرکرما کرنے والے ہیں۔ جس من مندر میں منش کا اشٹ دیوتا پرماتمن ویراجمان ہیں۔ اور اس کے منتر اس کا داہنے پربھو کا طواف کر رہے ہیں۔ اور من انہی سے سورکشت ہو رہا ہے۔ ایسے ہی انیک بار انیک پرکار کے کو وچاروں میں پرارتھنا اور سندھیا کے منتروں میں سے کوئی نہ کوئی متعلقہ منتر میری رکشا کرنے کے لئے بھگوان سامنے کر دیتے ہیں۔ اسی برت سے پہلے میں ارتھوں کے ساتھ اسی لئے نہ کرتا تھا۔ کہ مجھے وشواش نہیں جمتا تھا کہ پنڈت لوگ کہتے ہیں۔ سندھیا میں دل

تب ہی لگے گا۔ جب ارتھ بیں سہت کرو۔ اور میں یہی سمجھتا تھا۔ کہ یہ لوگوں کو جواب دے رہے ہیں۔ طفل تسلی کر رہے ہیں۔ نہ یہ خود ارتھ سہت کر سکے ہیں گے۔ نہ ہی لوگوں کی طرح ان کا دل لگتا ہوگا۔ اب پربھو کرپا جب ہوئی۔ تو مجھے بغیر میری چاہ کے پربھو نے اپنے آپ مجھے اس عمل میں جوڑ کر اس کا واستوک انوبھو کرا دیا۔ اب میں اپنے انوبھو سے اور پربھو پرساد کو پراپت کرنے کے زور پر کہہ سکتا ہوں۔ کہ اگر کوئی منش اپنی رکھشا حقیقت میں چاہتا ہے۔ تو منتر ہی اس کے لیے رب دام سچا رکھشک بن سکتا ہے۔

---

ادم

# کرموں کا پھل

کرموں کا پھل تین صورتوں میں ملا کرتا ہے۔

(الف) جاگرت اوستھا کے اندر ستھول شریر سے جس کا اپنے علاوہ دوسرے کو بھی گیان ہوتا ہے۔ سکھ یا دکھ۔

(ب) جاگرت اوستھا کے اندر صرف عالم خیال کے ذریعہ جس کا دوسرے کو علم نہیں ہو سکتا۔ اور خود بھی بھول جاتا ہے۔

(ج) سوپن اوستھا کے ذریعے بھوگ کی پراپتی۔

کرموں کا پھل جاتی۔ آیو اور بھوگ ہوا کرتا ہے۔ جن کرموں کا پھل بھوگ ہے۔ بعض اوقات کسی شخص کا نتیجہ ایسا ہوتا ہے۔ جس کے بدلے پتر یا دھن یا یش ان میں سے صرف ایک چیز ہی مل سکتی ہے۔ جو پربھو اپنے

آدھین نہیں رکھتے ۔ بلکہ منش کرم کرنا کی اپنی اچھیا پر ہی چھوڑتے ہیں ۔ اُسے ایک ہی چیز ملے گی ۔ دوسری نہیں ۔ جن منشیوں کے ایسے پنیہ ہوتے ہیں ۔ پھل ملنے والے جنمیں اُن کی پرورتی جدھر ہوتی ہے ۔ وہ وہی چیز ہی پا لیتے ہیں ۔ مثلاً کبھی دھنوان ایسے ہیں ۔ جن کی اولاد نہیں ۔ اُن کی رُچی ابتدا سے دھن پراپتی میں ہو ہی گئی ۔ اور ایسی پرورتی ہوئی ۔ کہ دھن کے سوائے اُن کو بات نظر آتی ہے ۔ اور پتر کے دن کی روشنی کو دیکھنا تو چاہتے ہیں ۔ کیونکہ وہ گرہست کا سنسکار سبھاوک طور ہوتا ہے ۔ مگر کرموں کا سنسکار نہیں ۔ اور ایسی خواہش قریباً ۱۰ فیصدی ہوتی ہے ۔ ۹۰ فیصدی دھن کے لئے وہ اپنی قربانی کرتے ہیں استریوں کی پورتی پتر ایشنا میں ہوتی ہے ۔ مگر پرش کی پربل پرورتی اُن پر غالب ہوتی ہے ۔ کئی لوگ یش کے اُوپر ستانہ ہوتے ہیں ۔ اُن کو دھن ملے یا نہ ۔ پُتر پراپت ہو یا نہ ۔ مگر یش کے بنا وہ اپنی موت سمجھتے ہیں ۔ اسی لئے وہ یش کے ملنے والے کاموں میں محو رہتے ہیں ۔ دھن اور پُتر کی ایشنا اُن کو بھی اتنے ہی فیصدی سے زیادہ نہیں ہوتی ۔ ایسے منشیوں کے پتر نہ ہونا کوئی پاپ کا بدلہ نہیں ہوتا ۔ بلکہ پاپ کا بدلہ تب ہوتا ہے ۔ جب کسی کے نہ پُتر ہو ۔ نہ دھن ۔ نہ یش ۔

ایسے دھنوان بے پُتروں کو اگر کسی اِس جنم کے نئے کرم وشیش کرنے کے بدلے پُتر پراپتی ہو جاوے ۔ تو دھن کا بھوگ اُس کے لئے ختم ہوگا ۔ اگر ایسے شیشوں ہی بے پُتر کو کرم وشیش کے بدل میں پُتر مل جاوے ۔ تو وہ یش نہیں پُرساپت ہو جاوے گا ۔

# من کی چنچلتا کو دور کرنیکے سادھن

١۔ جب کوئی سادھک جپ یا دھارنا دھیان کرنے بیٹھ جائے۔ اور درمیان میں
اگر من چنچل ہو کر اپنی باتیں کرنے لگے۔ سنکلپ وکلپ اٹھائے تو فوراً اپنا کاریہ
چھوڑ کر من کو کہہ دے۔ کہ اچھا تو اب اپنی باتیں دل کھول کر کرلے میں تیری ہی
سنتا ہوں۔ اپنا کاریہ پیچھے کر لونگا۔ اور من کی طرف متوجہ ہو جاوے۔ اس سمیہ
ایسی حالت من کی ہو جاتی ہے۔ کہ کوئی سنکلپ وکلپ یا بات چیت من کے اندر
رہتی ہی نہیں۔ کافور ہو کر اڑ جاتی ہے۔ اور ایسا عالم سکوت طاری ہو جاتا ہے۔ کہ گویا
نروکلپ سمادھی اپنے آپ لگ گئی ہے۔ اگرچہ من اپنی عادت سے باز نہیں آتا۔
کیونکہ اس کا سوبھاؤ چنچل ہے۔ مگر سادھک کو ایسا ہی اس کے ساتھ بار بار کرنے
سے کچھ کچھ وقت کیلئے نروکلپ سمادھی کا مزا سویم پرتیت ہونے لگتا ہے۔ اس سے
وکھشیپ۔ کلیش۔ اشانتی یا کرودھ بھی نہیں کرنا پڑتا۔ میں نے یہی آسان طریقہ اپنے
پربھو کی پرسادی سمجھ کر عمل میں شروع کیا ہوا ہے۔ اور اس لئے اپنے انوبھو سے لکھا ہے

٢۔ من بڑی ہی امولیہ وستو ہے۔ مگر بھیانک بھی ہے۔ جب وکار (اخلاقی وکار) اپنا رنگ
لگاتا ہے۔ تب ساری قیمت ایکدم میں کوڑی کے برابر بنا دیتا ہے۔ ایسے سمیہ اس کو
یہ کہنا کہ اچھا تو اپنی ہانک لے میں تجھے سنتا ہوں۔ ٹھیک نہیں رہیگا۔ نہ ہی اس کی
منت سماجت کرنے سے کام چلیگا۔ اس سمیہ سخت ڈانٹ ڈپٹ کرنی پڑیگی۔ تب چپ ہوگا۔
اس کے ساتھ برہمن بن کر ہی اول برتاؤ کرنا چاہیے۔ یعنی اس وکار کے نتیجہ کو
اصلی روپ میں اسے پیش کرکے راہ راست پر لانے کی ہدایت کرنی چاہیے۔ اگر مان جائے۔
تو ٹھیک ہے۔ مگر بہت دفعہ ایسا بھی انوبھو میں آیا ہے۔ کہ برہمن رہنے سے نہیں مانتا

تب ودیش بن کر اسے لالچ یعنی کوچک شبد گنوں کی طرف لیجانا چاہیئے۔ اور اس کی سچی تعریف سے اُس کی موجودہ مان عزت اور دھرماتما پن سے یاد دلا کر اُونچا اُونچا بننے کی اِیچھا کرنی چاہیئے۔ جب ان دو طرح سے کام نہ نکلے۔ تب کھشتری کا روپ دھر کر دیپ بنا کر ڈانٹ اور ڈنڈ سے کام لینا چاہیئے۔ تب من اِسو لیئے پدار تھ بن کر رہے گا۔ نہیں تو آتما کو بھی کوڑی کا نہیں رکھے گا۔

۳۔ پرائیچت اور پرار تھنا۔ دان اور زاری سے پربھو کے دربار میں کرنے سے پربھو سہاینا سے من شانت ہوتا ہے۔

۴۔ من کو ہر سمیہ بھی ڈانٹ نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس کی طاقتیں گپت رہتی ہیں ضدی بن کر بدلہ لیتی ہیں۔ راگ اور ودیش کا تو یہ گھر مشہور ہے۔ اس کا ویگ سمندر سے بھی زیادہ زوردار ہے۔ یکدم ندی کے پرواہ کو روکا جاوے۔ تو کنارے توڑ کر بھی اُچھل پڑتی ہے۔ یہی حال من کا ہے۔ اس سے پیار اور پریم بھی اس سے بہت بار کرنا مناسب ہے۔ تاکہ اپنا بیگانہ نہ بن جاوے۔

۵۔ جیسے شاریرک روگ اوشدھیوں سے دور ہوتے ہیں۔ ایسے مانسک روگ ستیہ کے گرہن اور وچار سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ من کو دھوکہ سے کبھی نہ سمجھانا چاہیئے۔ یہ پاپ کا اونکر اپنے اندر پیدا کرتا ہے۔ ہمیشہ اس کے ساتھ سچائی سے برتنا چاہیئے۔ یعنی کنجوس یا ساودھک مہاتما بھی اس کی خواہش کو آگے کا دلاسا دے کر ٹالتے ہی رہتے ہیں۔ مگر یہ اپنی آتما کے ساتھ بُرائی کرتی ہے۔ جب بھی اس سے وعدہ کیا جاوے۔ اُسے تو ضروری پورا کر دیا جاوے۔ چاہے ایک منٹ کیلئے بھی کر دیا جاوے۔ پیچھے پیار اور نرمی سے اس سے کھسکا لی جاوے۔ یہ من ایسی چابی ہے۔ جو سنسار کے کل وکاروں کے قفلوں کو بنا کسی کے سمجھائے بجھائے اندر سے نیا نیا طریقہ پیدا کر کے کھول ڈالتی ہے کیونکہ پرکرتی میں جو پہلی صورت وکرتی کی پیدا ہوئی۔ وہ من کے روپ میں ہوئی۔ یہ پہلا

دستار ہے۔ جس سے یہ سارا جگت بن کر سامنے نظر آرہا ہے۔ اس لئے اس کی گُپت طاقتوں سے انسان ناواقف ہے۔

---

اوم

# سوتنترتا

سنسار کے تمام پرانیوں میں ایک منش ہی ہے۔ جو اپنے آپ کو سوتنتر اور آزاد کہتا اور کہلاتا ہے۔ اور باقی جیو جنتو یعنی حیوانوں کو پرتنتر اور قیدی مانا گیا ہے مگر دیکھنے میں اُلٹا ہی پرتیت ہوتا ہے۔ ابھی اس باغیچہ کے چمن میں یا بازار میں ایک بیل یا گھوڑا چلتے چلتے پاخانہ کر دیتا ہے۔ اُسے کوئی اشبھیہ نہیں کہتا۔ نہ ہی کوئی ڈانٹ ڈپٹ ہوتی ہے۔ اگر اس جگہ پر کوئی منش پاخانہ کر دیوے۔ تو کھلے کھلے کی آواز آنے لگ جائے۔ میونسپلٹی ہو تو دفعہ ۳۴ میں بھی بیچارے کا چالان کر دے۔ میدان ہو یا آبادی۔ ایک گدھا اپنے کام آسکتی سے گدھی کے ساتھ لوگوں کے مجمع میں ہی رشتہ بھوگ کرنے لگ پڑتا ہے۔ اگر منش کسی استری سے صرف چھیڑ خانی ہی کرے۔ تو سر پر جوتوں کی تڑا تڑ سنائی دینے لگ جائیگی۔ اتنے تک ہی بس نہیں۔ اُسے جیل خانہ کی کوٹھڑی کا بھی منہ دیکھنا پڑیگا۔ چلتا ہوا اونٹ راستے میں کسی کے کھیت سے مٹروں میں منہ مار کر جبراً کھانا شروع کر دیگا۔ اگر منش مٹر اکھاڑنے لگے۔ تو دور سے کسان چور چور کی آوازیں ہانکنے لگ جائیگا

## منش سوتنتر ہے یا پشو؟

ایک بھینس کسی کو اپنے سینگوں سے اچھال پھینکے یا زخمی کر دے۔ تو کوئی باز پرس نہیں کریگا۔ اگر منش کسی کو معمولی سا دھکا دیوے۔ تو اس پر استغاثہ فوجداری دائر ہو جاویگا۔ اب مقابلہ کر کے دیکھا جائے تو کون کہہ سکتا ہے۔ کہ منش سوتنتر ہے۔ اور حیوان پرتنتر ہے۔ دونو کو اندریاں قدرت کے مالک سے عطا ہوئی ہیں۔ اور دونو کی اندریوں کا رشتہ اور مُدعا قدرتاً ایک ہی ہے۔

ہر ایک اندری کا رجحان اپنے وشے کی طرف ایک قدرتی فعل ہے۔ نہ کہ خلافِ قدرت۔ پھر بھی منش جو آزاد ہے۔ اس پر سخت پابندی اندری آدھین اور پرتنتر ہے۔ اور حیوان کی اندریاں سوتنترتا سے اپنا وشے بھوگ پورا کر سکنے میں سوتنتر ہیں۔ پھر منش کہتا ہے۔ آزادی میرا پیدائشی حق ہے۔ منش کا سوتنترتا جنم ادھیکار ہے۔ جب تک منش

## سوتنترتا کا ارتھ

سوتنترتا کے ارتھوں کو حقیقتاً نہیں سمجھتا اور جانتا۔ تب تک تو منش اس کے پراپت کرنے کا ادھیکاری ہی نہیں رکھ سکتا۔ وہ تو پشو کی زندگی سے بھی زیادہ خطرناک زندگی میں بسیرا کر رہا ہے۔ سوتنتر شبد سو + انتہ کا مرکب ہے۔ سو کے معنی ادھیکار یقینہ۔ اور انتہ کے معنی انتہ کرن (من چت بدھی۔ اہنکار) جس منش کا اپنے انتہ کرن کے اوپر ادھیکار ہے۔ من بدھی اپنے وش میں ہے۔ چت اہنکار پر قابض ہے۔ وہی سوتنتر ہے۔ سنسار میں ویسے ہی آدمی اس کسوٹی پر پرکھے جا کر صحیح سوتنتر ثابت ہوں گے۔ نہیں تو ہر ایک منش نہ تو اپنی اندریوں کا کھلم کھلا بغیر کسی بھے کے استعمال کر سکتا ہے۔ اور نہ ہی اسے سنسار میں سکھ کی پراپتی ہو سکتی ہے۔ حیوانوں کو تو اپنی روزی اور اپنے ٹھکانہ کا فکر ہی نہیں مگر منش ان دونوں میں غلطاں ہے۔ حیوانوں کو کوئی پاپ نہیں لگتا۔ اور انسان روزی کی کمائی نیایاپ کرتا ہی نہیں۔ اس کا جیون پاپ سے ہی گزرتا ہے۔ جہاں

## منش کے جیون کا ادیش

انسان کیلئے اندریوں کے وشیوں کے بھوگ میں پربھو نے کتنی بھاری پابندی رکھی ہے۔ وہاں اتنی ہی اپار دیا کا ثبوت بھی دیا ہے۔ کہ سمست سنسار کے پدارتھ۔ نانا پرکار کے ان۔ رس پھل۔ پھول۔ میوے مٹھائیاں۔ سونا۔ چاندی۔ کمخواب مخمل۔ کشمیرے اور پٹی۔ ململ اور خاصے وغیرہ سب کے سب اسی انسان کو عطا کئے۔ حیوان گھاس۔ بھوسہ کا بھوگ کرے۔ پھل کھائے تو کچا۔ پکنے پر منش تیر اور غلیل سے دور بھگائے۔ اس

راز کو سمجھنا ہی منش کے جیون کا اصلی اُدیش ہے ۔ جس منش نے یہ اَمولیہ جنم پاکر اپنے مقصد میں کامیاب ہونے کیلئے کوئی تردّد یا پرشارتھ نہیں کیا ۔ یا جو ابھی کوئی اپنا مقصد زندگی کو سمجھا ہی نہیں ۔ جس کا کوئی اُدیش یا آدرش زندگی کا نہیں بنا ۔ اس کا تو مانو پرتھوی پر ایک پشو کے بوجھ سے بھی قابلِ افسوس بوجھ ہے ۔ کیونکہ پشو تو اپنے جیون میں قدرتی نیموں کی پوری پوری پابندی کر کے اُن کا کبھی بھی اُلنگھن نہ کرتے ہوئے اپنے پشو پن کو بدنام نہیں کرتا ۔ اس لئے وہ جن پاپوں کا پھل بھوگنے کیلئے اُتپن ہوا ۔ وہ سب پاپ ختم کر کے مرتا ہے ۔ گویا اپنے سر سے پاپوں کا بوجھ اُتار لیتا ہے ۔ اور منش جو شبھ کرموں کو بڑھانے اور پربھو کے نزدیک تر ہونے کیلئے پیدا کیا گیا ۔ وہ اُلٹا اپنے اوپر پاپوں کا بوجھ لاد لیتا ہے ۔ اور پربھو سے بجائے نزدیک ہونے کے اور بھی زیادہ دُور ہو جاتا ہے ۔ سنسار کے پاٹھشالہ میں ہم روزمرہ اس پاٹھ کو اپنی آنکھوں کے سامنے دیکھتے ہیں ۔ کہ ہر ایک درخت جس کا بیج کسان نے زمین کے نیچے دبا دیا ۔ وہ قدرتی نظام کی سہایتا سے پربھو آسرے پر اوپر ہی اوپر بڑھتا چلا جاتا ہے ۔ اور اپنی چھاؤں سے سب پرکار کے پرانیوں کو بسرام دینے کا پر اُپکار کماتا ہے ۔ نانا پرکار کے پھلوں سے کیا پاپی اور کیا پنیہ آتماؤں کو اپنے رسوں سے ترپت کرتا ہے ۔ اور اپنے لئے کچھ بھی اس سے گرہن نہیں کرتا ۔ حالانکہ یہ درخت یونی اُن اُتی پاپوں کا پھل ہے ۔ جو اس منش دیوتا نے اپنے کسی جنم میں بھگوان کی آگیاؤں کا سرتاپا اُلنگھن کیا تھا ۔ اور اب گھور پشچاتاپ کی صورت میں پربھو کی پرجا چرند ۔ پرند ۔ انسان ۔ کیٹ آدی سب کی خدمت گزاری اور سیوا سے اپنے پاپوں کو دھو کر اپنا اعمال نامہ اُجّل بنا رہا ہے ۔ پھر بھی جو منش اس پاٹھ کو اپنے جیون میں ڈھالنے کی کوشش نہ کرے ۔ تو اس کو سوائے دھتکار کے اور کیا اُدھیکار ملے گا ۔

دوسری بات ہم درختوں میں دیکھتے ہیں۔ جو درخت پھل کی آشا نہیں کرتے۔ وہ ہمیشہ اونچے سے اونچے جاتے ہیں۔ اور جو پھل کی لالسا میں رہتے ہیں۔

## نشکام سکام کرم

جب بھی پھل ان کو پراپت ہوتا ہے۔ وہ بجائے اونچا جانے کے ان کو زمین کی طرف اور نیچے ہی جھکنا پڑتا ہے۔ کئی درخت تو زیادہ پھل ہی لدکر اپنی ٹہنیوں۔ شاخوں ڈالیوں کو بھی توڑ بیٹھتے ہیں۔ یہی حال منش کا ہے۔ جنہوں نے پراوپکار کے کرم بغیر کسی پھل کی آشا کیے۔ وہ تو سروَدا اونچے رہے۔ اور جنہوں نے پراوپکار کا کرم تو کیا۔ مگر پھل کی اچھیا کیلئے۔ تو ان کو پھر بھی اس مرت لوک میں نیچا ہی نیچا ہونا پڑا۔ اور زیادہ دھنی۔ زیادہ کٹمبی تو آئے دن روگوں اور ویگوں کے صدمے جھیلتے ہی رہتے ہیں۔ جنم جنمانتر کے کوسنسکاروں نے ہماری بدھی کو جالا ن لگا کر کڑ دیا ہے۔ اور اسے آزاد ہونے کی کوئی تدبیر نہیں سوجھتی۔ جتنے ہی وہ بھوگ ولاس اور پراکرت سوندریہ میں اپنے آپ کو پھنسا لیتی ہے۔ کوئی اسے اس مصیبت سے چھوٹنے کا راستہ بتا دے بھی۔ تو ادھر اسے الٹا کانٹے نظر آتے ہیں۔ جھٹکے سے منہ پھیر کر ان سنی سی کر لیتا ہے۔ شہنشاہ جارج پنجم تو باہر غنیموں کے ڈر سے اپنے اردگرد سنگینوں کا پہرہ لگوائے ہوئے ہیں۔ مگر ہم ادنیٰ انش ہوکر بھی اس سے ڈبل پہرہ کے نیچے رہتے ہیں۔ باہر کے دشمنوں سے تو اس کا بچاؤ ہو بھی جاوے۔ مگر ہمارے تو اندر بھی دشمن ہیں۔ اور باہر بھی۔ چاروں طرف پاپوں کے سایہ سے ہم گھرے ہوئے ہیں۔ دائیں بائیں آگے پیچھے جہاں بھی ہمارا قدم پڑے۔ پاپ ساتھ ہی ہے۔ جاگرت اوستھا کو چھوڑ کر سوپن میں بھی پیچھا نہیں چھوڑتا۔ پھر اس سے بچنے کیلئے کوئی ہتھیار نہیں۔ کوئی محافظ نہیں بناتے۔ وہ کھتری میدان کب رن جیت ہو سکتا ہے۔

جس کو گھر کے اندر ہی دشمنوں نے قابو کر کے اُس کے سر کو پکڑ رکھا ہے۔ اور اُس کے سینہ پر چڑھ بیٹھے ہیں۔ اور بازو میں مار آستین بِٹھا یا ہوا ہے۔ مگر پھر بھی ایسا نشہ میں مست ہے۔ کہ اُس کی ہستی کا اُسے علم نہیں۔ سچ پوچھو۔ تو انسانی زندگی ایک وبال کی زندگی ہے۔ اور پھر بھی منش اس وبال جنجال میں اپنے تئیں خوشحال نہال مان رہا ہے۔ دُکھ کو سُکھ جان رہا ہے۔ اور اصلی اُویش سے کوسوں دُور جا رہا ہے۔ سمیہ آئے گا جبکہ پشچاتاپ کرتے ہوئے زار زار رونا پڑیگا۔ مصیبت پر مصیبت آئے گی۔ اندہ ہوش و حواس کو دبائینگی۔ بیگانے تو بیگانے تھے ہی۔ اپنے بھی بیگانے بن جیسے ہم پربھو سے دُور ہوئے۔ وہ بھی ایسے ہی ہم سے دُور دُور بھاگیں گے۔ آنکھوں کے سامنے چاروں طرف اندھیر نظر آئے گا۔ کوئی یار و مددگار نہیں ہوگا۔ تب لاچار ہو کر منہ سے نکلے گا۔

وطن دُور یڈا۔ اساڈا دیش دُوریڈا ے
آپہی کر راہ اوڑیے۔ سائیں پار لنگائیں!

بارم بار کہینگے۔ پربھو آپ تو میرے پتا ہو! دیالو پتا ہو! محبت پتر کی سُدھ لو! میرے گناہوں کو بخش دو! میں بھول گیا۔ آپ تو پرم دیالو ہو! آپ کا اونم نام ہی سروانند ہے۔ میرا کلیان کرو! آپ دُکھ وناشک ہو۔ میرے دکھوں کو دُور کرو! مجھے عذاب کے پنجے سے چھڑاؤ! میری حالت زار پر ترس کرو! رحم کرو! میں بے آسرے ہوں۔ تیرے سوائے اب میرا کوئی نہیں۔

منش کو دوسرے روگیوں۔ کمزوروں۔ مصیبت زدوں اور اپنے سے بدحالوں کے حالات کا سدا پاٹھ کرتے رہنا چاہیے۔ اور اُس مہاں نیائے کاری پربھو سے شرم کھاتے رہنا چاہیئے۔ نہیں تو ڈرتے ہی رہنا چاہیے۔ تاکہ ہم پاپوں سے بچے رہ سکیں۔ اگر پربھو کا شرم اور خوف دل میں پیدا نہیں کر سکتے۔ تو اُس سے

اونے درجہ میں داخل ہو کر سرکار کا ۔ سوسائیٹی کا ۔ قوم کا شرم اور بھئے رکھ کر پاپ سے بچنا چاہیئے ۔ اگر ایسا بھی ہم نہیں کر سکتے ۔ تو اس سے اونے درجہ

## پاپ سے بچنے کے اپاؤ

میں داخل ہو کر اپنے کٹمب پریوار بال بچوں پر ترس کر کے پاپوں سے بچنا چاہیئے ۔ کہ ہمارے پاپ کے پھل میں گرفتار ہو جانے پر اُن کو تکلیف ہوگی ۔ اُن پر ہمارے پاپ کا بُرا اثر پڑے گا ۔ تیمادار بیمار سے زیادہ تکلیف کشٹ میں پڑ جاتا ہے ۔ غرض کوئی نہ کوئی تدبیر اپنا محافظ بنائے رکھنی چاہیئے ۔ اور اپنا اُدیش اگر خود نہیں سمجھ سکتے ۔ تو آدرش جیون پرشوں کو اپنا لقط نگاہ بنا کر اپنی زندگی کو سچی بنانا چاہیئے ۔ تاکہ پرلوک میں شرمساری نہ اُٹھانی پڑے ۔ جو منش تھوڑا بہت بھی قدم اس مارگ پر اس جنم میں رکھے گا ۔ وہ کسی نہ کسی جنم میں خود آدرش جیون کا مالک ہو کر لوگوں کا رہنما بنے گا ۔ اور اپنے انتہ کرن کے اُوپر ادھیکار بنا کر سوتنتر ہو کر پرکھشو کی امرت گود میں آنند لینے اور سوچھا چاری برتنے کی برکت کو پراپت کر لے گا ۔ اوم شم ۔

# اوم
# پستک اور

شری مہاتما جی کی دیگر کتابیں نیچے لکھے پتہ سے مل سکتی ہیں

۱۔ مہاشہ متھرا داس جی پردھان آریہ سماج ٹوبہ ٹیک سنگھ (لائلپور)

۲۔ مہاشہ ایم۔ بی گوسائیں معرفت میسرز سارا بھائی اینڈ کمپنی پوسٹ بکس ۹۵ کراچی

۳۔ میسرز دیوان چند گنگا رام تاجران کتب لوہاری دروازہ لاہور

۴۔ رام چندرہ سنجندہ واسدیو بلڈنگ نزد لال فلور ملز قلعہ گوجر سنگھ نئی آبادی لاہور

۵۔ مہاشہ کھیلا رام گوگلانی کوٹ قیصرانی تحصیل سنگھڑ ضلع ڈیرہ غازیخان

۶۔ مہتہ پبلشنگ ہاؤس بازار ٹوبے والا بلاک سی ڈیرہ غازیخان۔

۷۔ کوبراج سرداری لعل نزد قلعہ گوجر سنگھ لاہور

۸۔ میسرز جے۔ ایس سنت سنگھ تاجران کتب چوک متی لاہور۔

۹۔ ماسٹر لالچند اینڈ سنز۔ پروپرائیٹر کتاب گھر ملتان کلاے منڈی ملتان شہر

# شری مہاتما ٹیک چند جی (پربھو آشرت) کی لکھی
## ہوئی لاثانی اور شکھشا دایک پُستکیں

۱۔ پتھ پرورتک سندیش ہندی۔ روزانہ سوادھیائے کیلئے انی اُتم شکھشاؤں سے بھرپور! جیون پتھ کیلئے سچی پتھ پرورتک! بچوں۔ بوڑھوں اور استری پرشوں کیلئے سمان رُوپ سے اُپیوگی۔ قیمت ۶ر

۲۔ گرہست آشرم پردیپکا۔ گرہستیوں کے لئے انمول تحفہ ہے۔ قیمت ۲ر

۳۔ گائیتری رہسیہ اُردو۔ اسمیں گائیتری منتر کی سندرتا اور سار گرہیت دیا گیا کہ تھا روپ میں ۲۴ اپدیشوں میں کر کے اس کی مہانتا پرگٹ کیگئی ہے۔ اور یہ بتایا گیا ہے کہ سب وید منتروں میں گائیتری منتر کا مہتو اور گورو سب سے زیادہ کیوں مانا جاتا ہے اور اس میں بہت روچک ڈھنگ سے گائیتری جاپ کا مہاتم لکھا گیا ہے۔ تتھا ادھیاتم مارگ پر چلنے والوں کیلئے بہت ہی اُپیوگی باتوں کا یتھاستھان سنگرہ کیا گیا ہے۔ سوادھیائے کیلئے بڑی اُپیوگی پستک ہے۔ قیمت ۱۰ر مجلد۔

۴۔ گائیتری رہسیہ ہندی۔ اس میں صرف پہلے بارہ اپدیشوں کا ترجمہ کیا گیا ہے۔ قیمت ۶

۵۔ کرم بھوگ چکر اُردو حصہ اول۔ دوم۔ سوم۔ اسمیں کرم۔ وکرم۔ سوکرم۔ کُکرم اور اُن کے وسترت پربھاو۔ تتھا پھل کا وستار کے ساتھ وچار کر کے اُن کے رہسیہ کو بھلی بھانتی سمجھایا گیا ہے بڑی شانتی دایک اور آنند وردھک پستک ہے۔ اس کا سوادھیائے سب پرشوں اور استریوں کیلئے بڑا لابھ کاری اور کلیان کاری ہے۔ کرم چکر سے مکتی کے خواہشمندوں کو اس پستک کو بار بار پڑھ کر اس کا انوکرن کرنا چاہئے۔ اس وشئے پر اس سے اُتم پستک شاید ڈھونڈھنے سے بھی نہ ملیگی قیمت ۱۰ر (اول ۳ر۔ دوم ۳ر۔ سوم ۴ر)

۶۔ کرم بھوگ ہندی حصہ اول۔ صرف حصہ اول ہندی میں ابتک چھپ چکا ہے قیمت ۴ر

نوٹ۔ بقیہ کے وشئے میں بھی شری مہاتما جی کی لکھی ہوئی پستک جلد ہی آپ کے سامنے آجائینگی

پرکاشک

(آزاد ہند پریس ہسپتال روڈ لاہور میں باہتمام لالہ رام لال پرنٹر۔ مہاتما ٹیک چند پبلشر نے چھپوا کر شائع کیا)

ओ३म्　ॐ　ओ३म्

یجروید　رگوید

उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम्॥

# پیغامِ رہبر

مصنفہ


مہاتما ٹیک چند جی مہاراج (پربھو آشرت)

بھگتی سادھن آشرم ٹوبہ ٹیک سنگھ

مصنف گائیتری رہسیہ - یگیہ رہسیہ - کرم بھوگ چکر - منو بل وغیرہ وغیرہ



پرکاشک:- مہاشہ متھرا داس جی پردھان آریہ سماج

(ٹوبہ ٹیک سنگھ)

۱۹۳۸ء


اتھروید　سام وید


بار دوم ۔۔ ۱۰۰۰　قیمت ۲؍

اوم

ओ३म सहनाववतु सहनौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु माविद्विषावहै ।।

# سمرپن

انیک اُپماں یوگیہ میرے ہردیہ پرکاشک جنم سنوارک۔ پرم کارنک۔ پوجنیہ پاد شری گورُودیو مہاراج سوامی **کرشنانندجی یوگیراج** کی سیوا میں :-

پوجنیہ پادِ شری مہاراج کی اَتی کرپا اَور انوگرہ سے جو جو ہدایات وقتاً فوقتاً مجھے اِتنی دُوری پر اس دیش برٹش ایسٹ افریقہ میں رہتے سمے اپنے بھجن کے سمہ پراپت ہوتی رہیں۔ وہ سب اِس دُورافتادہ سیوک کے جیون کو پوتر، خبردار اور جاگرت بنانے کے لئے پردان ہوتی رہیں۔ یہ "پیغام رہبر" نام کا چھوٹا سا گٹکا مہاراج کے چرن کملوں میں سمرپت کرتا ہوں۔ آشا ہی کہ شری مہاراج اپنی اُدار آتما سے اِس تچھ بھینٹ کو سویکار کرتے ہوئے اپنے دُورافتادہ سیوک کا اُتساہ بڑھاویں گے۔ اور آشیرباد عطا کریں گے ؛

شری مہاراج کا چرن سیوک :-

**ٹیک چند** (پربھو آشرت)

نیروبی۔ کینیا کالونی۔ برٹش ایسٹ افریقہ

آرمبھ ۵، ۷، ۲۹
سماپت ۱، ۱۰، ۲۹

ॐ

ओ३म् भू र्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो
देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।



श्री महात्मा टेक चन्द जी महाराज
(प्रभु आश्रित) टोबा टेक सिंह

شری مہاتما ٹیک چند جی مہاراج پربھو آشرت

MEHTA ART PRESS LAHORE

اوم

# فہرست مضامین

ओ३म् तत सत

اوم وینس تت پشیت پرمم گوہیتر وشونگ بھوت ایک رُوپم ۔

ओम् वेनस तत् पश्यत् परमं गुहा यद्यत्र विश्वं भवत्येक रुपम् !

( اتھروید کانڈ ۲ سوکت ۱ )

# اوم
# پرارتھنا

آہا پربھو۔ تجھے کِس طرح گاؤں ؟ تُو تو دیکھنا ہی نہیں۔ یہ جگت سارا تیرا ہی وِستار ہے جو تھوڑا سا جگت کا انش ماتر دیکھا بھی ہے۔ تو تُو تو کہیں نظر نہیں پڑا۔ تُو ہے تو ضرور۔ شاید چھُپا ہُوا ہے۔ تجھے چھُپ کر دیکھوں۔ تو نظر آئیگا۔ تو گُپت ہے تجھے گُپت ہو کر دیکھوں ؟ نظر آئے گا ؟ ہو گی تجھے اسلئے شاید پہاڑ کی کندراؤں میں ، گپھاؤں میں جا کر ڈھونڈھتے ہیں۔ نہیں۔ تو ادھر بھی نہیں ملتا۔ کندراؤں میں پتھر دیکھتے ہیں۔ اُن کے سامنے بھی تو دکھائی نہیں دیتا۔ مُنی لوگ جنگلوں میں تجھے دِھیاتے ہیں۔ مگر ادھر بھی تو اپنے درشن نہیں دیتا۔ وہاں بھی درخت ہیں۔ میدان میں تیری جستجو ہوتی ہے۔ وہاں بھی کھُلی جگہ ہے۔ چھُپ نہیں ہے۔ سمندر میں غوطہ لگا کر تجھے دیکھیں۔ کیا نظر آئیگا ؟

نہیں ! نہیں ! وہاں بھی بڑے مگر مچھ ہیں ..... پھر پربھو تو آپ ہی بتا۔ کِس کوٹھڑ میں ، کِس کُٹیا میں دروازہ بند کر کے دیکھ سکتا ہوں۔ نہیں ..... نہیں ..... جب ہی تجھے پوچھتا ہوں۔ تو جواب نکار میں ہی دے دیتا ہے۔ کیا پربھو ! تو کسی سے ملنا پسند ہی نہیں کرتا۔ تیرے پیچھے لاکھوں آدمی مارے مارے پھرتے ہیں۔ تجھے ذرا بھی ترس نہیں آتا۔ تیری ادا ہی نرالی ہے پربھو ! تجھے کسی کا ڈر تو نہیں ؟ جو ظاہر نہیں ہوتا۔ تُو تو قادرِ مطلق

ہے ۔ سروشکتیمان ہے ۔ پربھو ! تو اُبھے ہے ۔ پھر ۔ ۔ ۔ ۔ پھر ایسے
ہی رُلاتا رہے گا ؟ کبھی تو مان لیا کر ۔ تجھ سے دھن نہیں مانگتا ۔
کہ تجھے دینا پڑے گا ۔ کسی کو لوٹ کر تجھ سے راج نہیں مانگا ۔ کہ
تجھے کوئی لڑائی کرانی پڑ جائے گی ۔ استری نہیں مانگی ۔ کہ کسی کو
پریرت کرنا پڑیگا ۔ تجھ سے شریر نہیں مانگا ۔ جو تو نے گھڑنا ہوگا ۔
پربھو ! مانگتا تو ہوں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ تیرا ۔ ۔ ۔ ۔ درشن ۔ ۔ ۔ ۔ تیرا درشن ۔ ۔ ۔ ۔
اس میں تیرا بگاڑ ہی کیا ہے ؟ تجھے کسی اور کو کہنا نہیں پڑتا ۔ تیرا
کچھ مول نہیں لگتا ۔ تیرا کوئی بگاڑ نہیں ۔ اور میرا اس میں سنوار
اور سدھار ہے ۔ بس ۔ ۔ ۔ ۔ بس پربھو ! آؤ ! آؤ ! بہت ہو چکی ۔ میرے
ساتھ بہت ہو گئی ہے ۔ اب ترس کرو ۔ ۔ ۔ ۔ رحم کرو ۔ ۔ ۔ ۔ ۔
دیا کرو ۔ کرپا ندھے ۔ کرپا کرو ۔ ساری عمر روٹھے نہ رہو ۔ کبھی مان
بھی جاؤ ۔ تیرا بڑا اُپکار ہوگا ۔ مجھ بِنا لے کی مان بنو ۔ مجھ نِرآشرے
کے آشرے بنو ۔ مجھ نِنا لے کی تان تم ہی ہو ۔ مجھ ۔ ۔ ۔ اٹیک کی
ایک تم ہی ٹیک ہو ۔ میں نیوٹا ہوں ۔ ایک تیری ہی اوٹ ہے ۔ پربھو
اب رحم کرو ۔ ۔ ۔ ۔ آ ۔ ۔ ۔ ۔ ہا ۔ ۔ ۔ ۔ پربھو ! تیری اَتی کرپا ہے ۔ میں
سُن رہا ہوں ۔ دِل سے سُن رہا ہوں ۔ ۔ ۔ ۔ تو اپنا راستہ بتا رہا ہے ۔ ۔ ۔
تو ملیگا ۔ ۔ ۔ ۔ میرے ہردیہ کی گُپھا میں اچھا ! اچھا ! ۔ ۔ ۔ ٹھیک ہے
یہ تو سُوگم کام ہوا ۔ باہر کبھی ٹکر نہ مارنی پڑی ۔ گھر میں سَودا بن گیا ۔
ہاں پربھو ! پھر ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ کیسے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آؤں ؟ ہاں آپ کہتے ہو ۔ گُپھا کے
راستہ میں اندھیر گھور ہے ۔ وہاں کوئی پہونچ نہیں سکتا ۔ گُپھا میں
بڑا بھاری پرکاش ہے ۔ مگر ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ راستہ تنگ و تار ۔ ۔ ۔ ہے منزل

دُور ہے۔ شردھا کا دیپک بنا لو۔ اور اُس میں پریم کی بتّی رکھ لو۔ ابھیاس کا تیل دیپک میں ڈال لو۔ اور گیان کی تیلی سے اس دیپک کو جلا لو۔ روشنی ہو جائے گی۔ اور پھر تم اس روشنی اور دیپک سے اس اندھا رگھور راستہ کو جلدی سے طے کر لو گے۔ اور جب تمہیں برہ پرکاش نظر آئے گا۔ تو یہ دیپک تیرے ہاتھ سے خود بخود چھُوٹ جائے گا۔ پربھُو! واہ واہ! راستہ تو تنگ تھا۔ مگر طریقہ بہت ہی سہل بتایا۔ یہ تو آسان کام ہے۔ تیری بڑی کرپا ہوئی تینوں چیزیں تو میرے پاس ہیں۔ شردھا۔ پریم اور ابھیاس۔ اب گیان کی صرف کمی ہے۔ بھگون وہ کہاں سے لاؤں۔ ہے دین ناتھ! اب تھوڑی سی چیز کے لئے اڑچن نہ کرو۔ یہ بھی آپ ہی دے دو یا بتا دو۔ کہ کہیں سے مول ملتی ہے۔ تو خرید لوں گا۔......
نہیں... نہیں... یہ تو خریدنے سے نہیں ملیگی۔ پربھو! پھر وہی نہیں نہیں آ گئی۔ پتہ نہیں۔ آپ کو کیا ہو گیا؟ آپ تو کارساز ہو۔ اڑیل تو ہو نہیں۔ پھر یہ معمولی اڑانڈ کیسی؟ پربھو! سچ کہو۔ یہ گیان اگر نہ بھی ہو۔ تو کیا تُو ان تینوں چیزوں سے کسی کو نہیں ملتا؟ اگر آگے کبھی کسی کو نہیں مِلا۔ تو تُو اب مجھ پر دَیا کر۔ مجھے گیان کی تلاش میں سرگرداں نہ کر۔ تُو مجھے درشن دے دے۔ ایک دفعہ پھر گیان ڈھونڈ والینا۔ کیا میرا اتنا بھی حق نہیں ہے کہ ازلوں برسوں سے بھٹکتا پھرتا ہوں۔ کہیں مجھ کو کھانے کو نہیں ملتا۔ کہیں سردی سے ٹھٹھرتا ہوں۔ کہیں رونے نے میرا قافیہ تنگ کر رکھا ہے۔ میری شان نہ سہی۔ تیری تو شان ہے۔

کہتے ہیں۔ جو تیری شرن آتا ہے۔ وہ تیری نشان پاتا ہے۔ پربھو! بھکشا دو... ضرور... دو... بھکاری کو اپنے دروازے سے نہ لوٹاؤ۔ تو سنجیوں کا سخی ہے...... اچھا! بڑی کرپا کی۔ بڑی کرپا! کیا فرمایا؟ گیان بن مکتی نہیں۔ اور گیان ملیگا گورو سے۔ پربھو! تجھ سے، اچھا گورو کہاں ملیگا؟ مفت میں میرا جنم نہ بگاڑ۔ کہیں اس جنم گورو پورا نہ ہی ملے۔ سنسار ادھوروں سے بھرا پڑا ہے۔ پورے کی مجھے کوئی تمیز نہیں۔ کہیں پھر پھنس نہ جاؤں۔ تو ہی پورا ہے۔ پری پورن ہے۔ اور سچا گورو۔ ہادی اور رہنما ہے آپ ہی کرپا کرو۔ کچھ لینا ہے۔ تو اسی کے بدلے لے لو۔ میں دینے کو تیار ہوں۔ اب یہ گھڑی پھر ہاتھ نہ آئے گی۔ مشکل سے تو اتنی کرپا کرنے لگا ہے... دوگے؟... ہاں میں دونگا؟ پربھو! دونگا روپے تو میرے پاس نہیں۔ روٹی گھر میں ہے۔ کپڑے بازار میں ہیں۔ مگر میں اب تیرے سمیپ ہوں۔ اکیلا ہوں۔ ایسی چیز نہ مانگنا۔ جو مجھے آپ کو چھوڑ کر لے آنی پڑے۔ پھر یہ موقعہ ڈھونڈتا نہ رہوں۔ پتہ نہیں۔ تو کیسے مہربانی کر کے آ گیا۔ اچھا! اچھا! تیرا شریر نہیں چاہتا۔ تیرا دھن۔ انّ۔ وستر نہیں چاہتا۔ یہ تجھے بخشے تو فقط "میں" ہی دیدے۔ تو تجھے گیان پراپت ہو جائے۔ اور تیری جیوتی کو جگا دوں۔ وا... رے! پربھو! وا! خوب کہی "میں" تو دیدوں تجھے۔ اور میں پھر ٹھنمٹھن گوپال بن جاؤں۔ دنیا کے کام کیسے کروں؟ بال بچوں کو کیسے پالوں۔ روزی کیسے کماؤں۔ تیری پرارتھنا کیسے کروں۔ واہ! واہ! پربھو! تو تو کوئی بڑا استاد ہے۔ تیرا

منشا میں سمجھ گیا۔ کہ نہ یہ "میں" ارپن کرے گا۔ نہ ہی میں درشن دونگا۔
تُو تو ساری دُنیا کو ایسے ٹرکاتا ہے۔ مگر میں تیرے پیچھے لگتا ہوں۔
تُو کیسے درشن دیتا ہے یا کہ نہیں؟ تنگ آ کر بھی درشن دے گا۔ بھلا
"میں" تجھ کو دے دوں۔ تو... تو.... تو..... تیری تُو... کہاں سما گئی؟
میں ہو گیا تو... تو تُو میں ہی ہو گیا۔ آہا!

من تُو شُدم۔ تو مَن شُدی — من تن شُدم۔ تُو جاں شُدی
تا کس نہ گوید بعد ازیں — من دیگرم تُو دیگری۔

پربھو! تیرا بھلا ہو! بھلا ہو! راستہ تو تُو نے سُوگم بتایا۔
.......... اب میری قسمت!

## ٹیک چند

---

# خودی خُدا کو سونپ

شردھا کا دیپک بنا — پریم کی بتی رکھ
ابھیاس کا تیل ڈال — گیان کی تیلی سے جگا

ओं

شکھد سوامی — آتم رس داتا

# الیشور

۱ ۔جسکے دیکھنے یا سُننے سے تم کو پرسنتا ہوتی ہے۔ اور تمہارے دماغ میں تازگی اور طراوت آتی ہے۔ اس پر موہت نہ ہو۔ یدی اصلی خوشی چاہتے ہو۔ تو اسکے مالک کی تلاش کرو۔ ورنہ سمجھو۔ کہ یہ تم ٹھگے جا رہے ہو۔

۲ ۔ دُنیا میں تم کو مالک کوئی نہیں نظر آویگا۔ کیونکہ ہر شے کا مالک جس سے وہ زندہ ہے۔ ان آنکھوں سے اوجھل رہتا ہے۔

۳ ۔جسے تمہارے دماغ نے مالک مان لیا ہے۔ وہ مالک نہیں ہوگا۔ مالک کوئی اور ہے۔

۴ ۔ الیشور ہے۔ اس بات سے بھول کر بھی انکار نہ کرو۔ چاہے تمہیں سمجھ آوے یا نہ آوے۔ نہیں تو وُہ وقت دُور نہ جانو۔ جب تم اُس الیشور کے الیشوریہ کے ادھیکار کو کھو بیٹھو گے۔

۵ پہلے الیشور کو مانو۔ پھر اُسے جاننے کی کوشش کرو۔ جن وستوؤں کے جاننے کے پیچھے تم لگے ہو۔ وُہ سب کی سب اسی ایک میں سمائی ہوئی ہیں۔ اور پرتیکش موجود ہیں۔

۶ ۔تم اپنے دُکھ کے دھنیوں کے پاس جا کر گڑگڑاتے ہو۔ دھنیوں کا دھنی تو تم نے اپنے اندر خانۂ دل میں چھپایا ہوا ہے ~

خانۂ دل میں چھپا تھا۔ مجھے معلوم نہ تھا

پردہ غفلت کا پڑا تھا۔ جو مجھے معلوم نہ تھا۔

ذرا اس سے اندر ہی اندر چھیڑ خانی کرو۔ پہلے ضرور تم کو جواب نہیں دیگا۔ وہ مستوں کا مست ہے۔ نراش نہ ہو۔ بار بار چھیڑو۔ جیسے بچے کسی پاگل کے پیچھے پاگل ہو کر لگ پڑتے ہیں۔ اور اسے چھیڑتے ہیں۔ تب پاگل کبھی بول پڑتا ہے۔ ایسے ہی اس کے پیچھے بچوں کی مانند لگو۔ وہ ایسا پرسن ہو گا۔ کہ تم کو اپنے گلے لگا لیگا۔ سارے دکھیوں کو تمہارے آگے لا جھکا دیگا۔

(۷) یہ تمہارا شریر آہار کے آشرے ہے۔ اور تمہارا آہار پرتھوی کے سہارے۔ پرتھوی محتاج جل، وایو۔ سورج چاند کے ہے۔ غرض سارے سنسار میں کوئی وستو بنا آشرے نہیں۔ ایک کا دوسرا آشرا ہے۔ ایسا آشرا تاکو۔ کہ جو سب کا آشرا ہے۔ اور اس کا کوئی آشرا نہیں۔ بنا آشرے اور بغیر وسیلہ کے جیتا ہر وقت بھجے کا کارن بنا رہیگا۔

---

بندے اپنے آپ نوں پہچان

# آتم چنتا

پھر رب دا ملن آسان

(۱) خدا (پربھو) کو پانے سے پہلے اپنے آپ کو پاؤ۔ بنا اپنے درشن کے خدا کی زیارت نہیں ہوگی۔

(۲) اگر چاہتے ہو۔ کہ تمہارا وقت جو بیش قیمت ہے۔ نا مناسب طریقہ سے ضائع نہ ہو۔ تو اندر کی زندگی پیدا کرو۔ اور باہر سے مردہ بن جاؤ۔ تاکہ لوگ تمہارے پاس بیٹھنے سے

گریز کریں۔ اور تمہیں مُردہ سمجھ کر سب چھٹکارہ دے دیویں۔ جب یہاں سے چھوٹ گئے۔ تو پھر جنم سے بھی چھوٹ جاؤ گے۔

(۳) لوگ دُنیا پر متوالے ہیں۔ مگر تم مُرت والے بنکر رہو۔ تو دُنیا تمُ پر متوالی ہوگی۔

(۴) اپنی پرتگیا کو ہر وقت اپنے سامنے رکھو۔ حتیٰ کہ رات کو بھی خواب میں ... ایک دفعہ چنتاوتی ہوجایا کرے۔ اگر تم نے اپنی پرتگیا کا پُوری شردھا سے، روتے پیٹتے نہیں۔ بلکہ خوشی خوشی پُورن کر لیا۔ تو تمُکو پرگیا پراپت ہوئی۔

(۵) اوروں پر ترس کھانے میں بہت دفعہ غلطی ہو جایا کرتی ہے۔ مگر اپنے اُوپر ترس کھانیوالا غلطی سے بچا رہتا ہے۔

(۶) تم بذاتِ خود ایک بڑی پُستک ہو۔ اور ایک وچتر ناول ہو۔ اسکا مُطالعہ کرو۔ ایکانت میں اپنے جیون چرتر کے ورق اُلٹ کر دیکھو گے۔ تو تم رو پڑوگے۔ کبھی پاگلوں کیطرح ہنس بھی پڑو گے۔

(۷) لوگ تمہیں تھوڑا بہت روزمرہ پڑھتے ہیں۔ مگر تم ہو۔ جو دوسری جگہ پڑھنے جاتے ہو۔

(۸) سینما اور تھیئٹر میں جا کر دل بہلاتے ہو۔ خواہ مخواہ رقم ضائع کرتے ہو۔ تم قریباً روزمرہ رات کو خواب میں رائیل تھیئٹر میں تماشہ دیکھتے ہو جس پر کوئی فیس چارج نہیں ہوتی۔ مگر افسوس کہ تم بھول جاتے ہو۔ کبھی اپنے تھیئٹر سے سبق نہیں سیکھتے۔

(۹) تم اپنی دُکھی زندگی کے درشنوں کو یاد کر کر کے روتے ہو۔ بار بار روتے ہو۔ پرماتما کے دربار میں کبھی کبھی زار زار بھی رو پڑتے ہو۔

مگر کیا حاصل؟ جب تم پھر بھی اپنے لئے دُکھ کے سامان پیدا کرنے کے لئے بیج جمع کرتے ہو۔

(۱۰) کیا تم سمجھتے ہو۔ کہ پرماتما کوئی منش کیطرح الپ گیانی ہے۔ جو تمہارے آنکھ سے رونے پر تم رس کھانے لگ پڑینگے۔ وُہ تو تمہارے جنم جنمانتر کے ساکھشی ہیں۔ جب تک تمہاری آنکھ کی آنکھ نہیں روئیگی انہیں ترس نہیں آنے کا۔

(۱۱) اپنی عقل کو۔ اپنے فعلوں کو۔ اپنے کیریکٹر کو اپنی نگاہ سے اچھا نہ مان لے۔ ہر ایک چیز کی پرکھ دوسرا ہی کر سکتا ہے۔ کیونکہ کسوٹی اور سونا دو علیحدہ علیحدہ ہیں۔

(۱۲) اپنی زبان کے بیان میں یہ وچار کرو۔ کہ اس میں "دان" کتنا ہے؟ اور "زبان" کتنا ہے؟

(۱۳) اپنے کان کے شرون میں یہہ وچار کرو۔ کہ اس میں گیان کتنا ہے۔ اور خفقان کتنا؟

(۱۴) اپنی آنکھوں کی دید میں یہہ وچار کرو۔ کہ اس میں جاذب کتنا ہے۔ اور کذب کتنا؟

---

## سُورکھشا آتم رکھشا لکھشن

(۱) اپنے ساختہ کی خود حفاظت کرو۔ تاکہ دوسرے بھی حفاظت کریں

(۲) اگر تم نے اپنے ساختہ نیم یا اختیار کردہ نیم سے خود چوک کی۔ تو تمہاری نندا ہوگی۔

(۳) ایسا سہل رستہ اختیار کرو۔ کہ جس سے تمہیں کسی سے بدظن نہ ہونا پڑے۔ گویا اپنے سے کسی کو بدظن نہ کرو۔

(۴) اپنی پراپت (ملیسر شدہ) سامرتھ۔ شکتی۔ دھن۔ اسٹٹ۔ متر۔ استری۔ پتر اور شریر کی پوری حفاظت کرو۔ دوسروں کے لئے بیہودہ قربانی نہ کرو۔ نہیں تو اشکت ہو جاؤ گے۔

(۵) کہیں پھنسنے کی کوشش نہ کرو۔ اپنا نام پیدا کرنیکی خواہش پیدا نہ کرو۔ یہی سب سے بڑی پھنساوٹ ہے۔

(۶) اگر کبھی کسی پرش یا استری کی خوبصورتی کا خیال یا تصور تمہارے دماغ میں آیا۔ تو سمجھو۔ کہ تم نے اپنے پربھو کا دھیان بسار دیا۔ اور پتت ہو گئے۔ پراکرتک خوبصورتی کا خیال مادہ پرستی ہے۔ پرمیشور سوئیم سوندریہ کے کیندر (خوبصورتی کا مخزن) ہیں۔ ان کی سندرتا کے مقابلہ میں یدی کوئی سوندریہ دماغ میں سما جاوے۔ تو یہی ناستکتا ہوگی خبردار رہو۔ ورنہ کیا کرایا تپ نشٹ ہو جاویگا۔ اور از سر نو جنم اس مارگ کا لینا پڑے گا۔

(۷) اپنی شکتی سے زیادہ اپنے اوپر بوجھ لینے کی ذمہ واری نہ لو نہیں تو بدنام ہو جاؤ گے۔ دکھی ہو گے۔ اگر تم میں بمقابلہ دوسروں کے کوئی وشیشتا ہے۔ تو اس وشیشتا کو ہر وقت اپنی نظر کے سامنے رکھو۔ وہی تمہارا لکش ہے۔ ذرا نظر انداز کیا۔ تو پچھتاؤ گے۔

(۸) ہر ایک آدمی اپنے جیون کو اعلےٰ جیون سمجھتا ہے۔ مگر دوسرا اسمیں کوئی نہ کوئی ترٹی نکال ہی لیتا ہے۔ تمہیں واجب ہے کہ ترٹی پیش کرنیوالے کا اپکار مانو۔ وہ تمہارا رہبر زندگی ہے۔

(۹) بدی کوئی دُشمن تمہاری دُور ہوئی ترقی یا ترُٹیوں کو ڈھونڈتا اور دُرجنتا سے پچھلے زمانہ کی یاد کر کر بیان کرتا ہے۔ تو سہن کرو۔ نہیں تو ایک اور ترُٹی تم میں نئی پیدا ہو جاوے گی۔ اور یہ ترُٹی نہ سہن کرنے کی ایسی ہے۔ کہ بیبیوں اور کمزوریوں کو اپنے ساتھ ملالے گی اب تم اس ترُٹی کا ڈھونڈنا سے ذکر کرنیوالے کی پرواہ نہ کرو۔ اِسی میں تمہاری بہادری اور کلیان ہے۔

(۱۰) اپنی خوبیوں کو دُوسروں کی برائیوں میں یا دُوسروں کی برائی کے لئے ضائع نہ کرو۔ خوبی میں خوبی یہی ہوتی ہے۔ کہ بُروں میں اور برائیوں میں بھی خوبی پیدا کرے۔

(۱۱) اگر تم نے اپنی خوبی کا دوسروں کی بُرائی سے مقابلہ کیا۔ تو گویا تم نے برائی کو خرید کر لیا۔ اور خوبی کو کھو دیا۔

(۱۲) اپنی بُرائی کا دوسرے کی خوبی سے مقابلہ کر کے نادم ہوتے رہو۔ اور اپنی بُرائی کو۔ اپنے عیب کو ظاہر کرنا سیکھو۔

(۱۳) عام لوگوں میں اپنے عیب کو ظاہر نہ کرتے رہو۔ تمہاری عادت بن جائے گی۔ تم اس عیب کو پھر دلیری سے کرتے رہو گے عیب چھوٹیگا نہیں۔ بزرگ لوگوں کے سامنے اپنے عیب رکھو بشرطیکہ تمہیں کہتے ہوئے شرم محسوس ہو۔ اس سے تمہارے عیب دُور ہو جاویں گے۔

(۱۴) مانا۔ تو بہت اچھا بولنے والا ہے۔ اور تو نیک نیتی سے، لگن اور پریم سے، دوسروں کے ہِت کے لئے اپنی وکترتا شکتی (فصیح بیانی) کو قربان کرتا ہے۔ مگر جب تیرا بولنا جنتا کو نہ بھاوے۔ تو تو اپنی شکتی کو بچا۔

## زندہ نگرہی شاریرک اُنّتی آتما کا مندر

(۱) یہہ شریر تمہاری پیدائش گھر ایک باڈی ٹنگ ہے۔ اِسے بھگوان کا مندر سمجھو۔ اِسے مَیلا کرنے کا تمہیں کوئی ادھیکار نہیں۔ اِس کی صفائی ہر روز بلا ناغہ صُبح شام کرو۔ نہیں تو مَیلا ہو جاویگا۔

(۲) اِس محل کے لیئے ہوا روشنی کا پورا پورا بندوبست کرو۔ نہیں تو روگ پَیدا کرے گا۔

(۳) اِس محل کے دروازوں کو خوب چمکدار بناؤ۔ نہیں تو تم سے لوگ نفرت کریں گے۔

(۴) اِس محل کی سالانہ مرمت ضرور کرو۔ جو حِصّہ کمزور رہے۔ اُسے مضبوط بناؤ۔ یدی خود اسمرتھ ہو۔ مرمت کرنا نہیں جانتے۔ تو اچھے کاریگر (مہاتما) سے مرمّت کراؤ۔ نہیں تو محل گر جائے گا۔ یہی شاریرک اُنتی ہے۔

---

## بدھی کو تیز بنا من و آتما پرت ابھوکتا آتمک اُنتی البیہ نتی کی پُھلواری لگا

(۱) اِس محل کے دروازوں پر ایک ایک دربان رہتا ہے جو بڑا ہوشیار اور مُسلح رہتا ہے۔ ہر دروازہ کے اندر باہر کی علیحدہ علیحدہ چابی ہے۔ باہر کی چابی دربان کے پاس رہتی ہے۔ کوئی دربان ایکدُوسرے کو دیکھ نہیں سکتا۔ ہر ایک کی اپنی اپنی ڈیوٹی ہے

اپنی اپنی تنخواہ اور اپنی اپنی پوزیشن ہے۔ بظاہر ایکدُوسرے کا کوئی سروکار نہیں۔ مگر جب کسی ایک دربان پر مُصیبت بینے۔ یا کوئی کام کرے۔ تو بے تار برقی کے ذریعے سب کے سب اُس کے حامی ہو جاتے ہیں۔ ان کے اَنترک وِچار اُسی کے لئے ہو جاتے ہیں۔ (شریر محل) (اِندریاں۔ دُوار) (وِشَے دربان) اِنہی سے ساماجک اُنّتی اور اَونتی ہوتی ہے۔

(۲) اس محل میں ایک گرہستی جَن رہتا ہے۔ پُرش کا سنھان اس محل میں جُدا ہے۔ اور استری کا جُدا۔ استری بڑی نیک اور خوبصُورت ہے۔ مگر پُرش اُس کے انوکول نہیں چلتا، سوائے خاص خاص وقتوں کے۔ عام طور پر اُن کا اختلاف ہی رہتا ہے۔ یہہ اس محل کے آبادکار ہیں۔ جو مالک کیطرف سے ہیں۔ دونو استری پُرش اپنے آپ کو مالک کا خیر خواہ سمجھتے ہیں۔ مگر استری اپنے پُرش کو چھوڑ کر ہر وقت اُسکی خیر خواہی کرتی ہے۔ مگر مالک اگیانی اور آلسی ہے۔ اس لئے نربل بنا رہتا ہے۔ پُرش آبادکار دونو استری اور مالک کو دبائے رکھتا ہے۔ اِس لئے مالک محل ہمیشہ گھاٹے میں ہی رہتا ہے۔ یدی پُرش اور استری آبادکاروں کا کبھی میل ہو جاوے۔ تو مالک غنی بن جاوے۔ (مالک محل آتما..... پُرش من..... استری بُدھی..... سنھان پُرش دل..... سنھان استری دماغ)

(۳) اے محل کے مالک! سُندر محل میں رہنے والے! اپنی حیثیت کو۔ اپنے پد کو جان۔ آلسیہ چھوڑ۔ پریتن کر۔ اَوِدیا مُورکھتا کو نیاگ۔ وِدیا گیان حاصل کر۔ آرام طلبی کو تلانجلی دے۔ اور یا صنعت

(تپ) کرنا سیکھ۔ اپنے پربھو سے دِل نہ چُرا۔ ناشکر گذار کر تگھن نہ بن۔ اسُی کا شکر یہ اور یاد چنتن کر۔ کنجوسی کو پرے رکھ۔ اُدار بن۔ اپنے پربھو کے بندوں سے مِل جُل۔ اُن سے پریم کر۔ اُن کو اپنا۔ تیری طاقت بڑھے گی۔ اس آباد گار کی استری سے آشنائی رکھ۔ وُہ تیری بنجائے گی۔ دربان اسکے تابع ہیں۔ اُسے کہہ۔ وہ دروازے باہر سے بند کرا دے گی۔ اندر کی چابیاں گھر کے سب دروازوں کی اُس کے پاس ہیں۔ وہ اندر سے تالے لگا دے گی۔ باہر سے دربان مسلّح رہیں گے۔ اندر اس کا پتی پُرش (من) اس کے ذریعے سے تیری قید میں آجاوے گا۔ باہر نکلنے کا راستہ نہیں پا سکے گا۔ اور پھر لاچار ہو کر تیری اطاعت قبول کریگا۔ یاد رکھ۔ تُونے اُس استری سے اپنی فتح کے لیے آشنائی اور اسے مشورہ کار بنانا مگر پر استری کو اپنی استری نہیں بنانا۔ نہیں تو پھر اُس کی محبت بھی تم کو قید کرا دے گی۔ جب تم فتح پالو۔ اور پُرش تمہاری اطاعت قبول کرلے۔ اس کی استری اسکو دیدو۔ وہ اس محل میں آباد رہیں۔ اور تم ان کے نگران رہو۔ (یہ ہے آتمک اُنتی)

(۴) مگر یہ سب کچھ تم کو کب ملیگا؟ جب تم سچ مچ اپنے آپکو کچھ نہ سمجھکر اُسی ایک پربھو کی چرن شرن میں زار زار رو کر اپنے آپ کو اس پربھو کے نذر ہیں۔ رحم۔ کرپا کا پاتر بناؤ گے۔

# شانتی

(۱) جو اپنے شریر سے بے مُکھ۔ کٹنب سے بے پرواہ۔ اپنی سنسارک ویوہارک ڈیوٹی سے غافل۔ ایشور اور اشٹ کو پیٹھ دینا ہے (اُس سے بے مُکھ ہے) اور سنسار کے نیچ لوگوں سے میل جول اور آؤ ناؤ میں خوشنودی سمجھتا ہے۔ اُسے شانتی کیوں ملے؟

(۲) جو جانتا ہے۔ کہ سوائے پرماتمن دیو کے میری رکھشا اور سہائتا نہیں ہو گی۔ اور میرا جیون اُنّت نہیں ہو گا۔ اور مجھے تسکین قلبی میسر نہیں۔ پھر بھی وہ اگر پربھو بھگتی جیتن، آرادھن کے لئے نہ ہم مہورت میں اپنے شریر کو آرام دینے کے خیال سے میٹھی نیند میں سُلائے رکھتا ہے۔ اُسے شانتی کیوں ملے؟

(۳) جو اپنے شریر کے بڑے کپاٹک سے اپنے اندر کے نہایت سوکھشم وت (لطیف خزانہ) کو ارادتاً اتنا ضایع کرتا ہے۔ کہ وہ طبعیتاً اُس کیلئے پھر بلا ارادہ بنجاتی ہے۔ اُسے شانتی کیوں ملے؟

(۴) جتنا باہر بولتے ہو۔ اگر اُس سے دُگنا تم اندر اپنے شریر کی جنتا کو نہ سُناؤ گے۔ تو تمہارا بولنا بے ارتھ اور اکارتھ جائیگا۔ اس سے وپریت چلنے والے کو شانتی کیوں ملے؟

(۵) شانتی چاہتے ہو۔ تو سب سے پہلے اپنے نہایت سے نہایت نزدیک کی سُدھ لو۔ پھر نزدیک تر۔ اور پھر نزدیک۔ اس طرح سے تم سب جگہ رم جاؤ گے۔ اور آرام اصلی پاؤ گے۔

زادِ راہ # پریم # منزلِ مقصود

(۱) اے یاتری! اگر دُنیا کا سفر صحیح سلامتی سے طے کرنا چاہتا ہے۔ تو دشمن کو دشمن سمجھ۔ اور دوست کو دوست۔ تیرے دوست کا جو دشمن ہے۔ اس کو بھی تو دشمن جان۔

(۲) اپنے سفر میں تو ایسی خوراک۔ البتہ توشہ ساتھ باندھ جو تیرے، تیرے دوست، تیرے دشمن کے لئے ایک ہی خوراک کام آوے۔ اسی سے تیرا بچاؤ ہو۔ سب کے لئے علیحدہ علیحدہ گٹھڑی نہ باندھ۔ کہیں دھوکا سے تیری غیر حاضری میں تیری خوراک کھا لیوے۔ اور اپنی گٹھڑی تیرے لئے رہنے دے۔ اور تو ہلاک ہو جاوے۔

(۳) پریم! پریم! پریم ہی ایک اُتم خوراک۔ سرلشٹ سواوشٹ توشہ ہے۔ اسے اُدارتا کے کپڑے میں باندھ لے۔ جو جان بوجھ کر کھا لیوے۔ تو بھی تیرا بھلا۔ اور اگر تو کھلا دیوے۔ تو بھی تیرا بھلا۔ اور اگر کوئی لوٹ کر تیری گٹھڑی سے کھا لیوے۔ تو بھی تیرا بھلا ہوگا۔

(۴) اے سادھک رہرو! پریم کا سودا ہے تو بڑا سستا مگر ملتا کہیں کہیں ہے۔ دام تو نہیں لگتا۔ مگر اس کی پراپتی کٹھن ہے۔ اس لئے بہت مہنگا پڑتا ہے۔ عام لوگ اس کی تلاش اور خرید کے پیچھے نہیں پڑتے۔

(۵) تو سادھک ہے۔ رہرو ہے۔ تیرا تو کام ہی ہے۔ چوبیس گھنٹہ تیرا سفر چلتا ہی رہتا ہے۔ بہتر ہے کہ تو اس توشہ کی تلاش کرے۔ اور

اپنے پاس رکھ لے۔ تجھے سفر میں کہیں بھی تکلیف نہ ہو گی۔ اور خوش خوش اپنا سفر ختم کر لے گا۔

(۶) تجھے اس کی تلاش میں کہیں ٹھہرنا نہ پڑے گا۔ تیرے کام میں کوئی رکاوٹ نہ آوے گی۔ تو سفر کرتے کرتے ہی اسے پراپت کر لے گا۔ صرف تیرا دھیان ہی ادھر چاہیئے۔

(۷) تو اُتر دشا سے چلکر دکھشن دشا کو سفر کر رہا ہے۔ تیرے دائیں پشچم ہے۔ اور بائیں پورب ہے۔ دکھشن موت یم کی دشا ہے بلبنیک البشو رہیہ کے راجہ کی پوری ہے۔ تاہم یم پوری ہے۔ اور اُتر دشا سوم راج کی پوری ہے۔ وہاں ہی پریم کا سودا ملتا ہے۔

(۸) تو نے بھاری غلطی کی۔ اُلٹ چال پڑا۔ پورب دشا جو گیان کی دشا ہے۔ پرکاش کی ہے۔ اسے تو نے بائیں کر دیا۔ اور جو اندھکار کی اور رات کی دشا پشچم ہے۔ اُسے تو نے اپنے دائیں (راست پہلو) بنا لیا۔

(۹) ٹھیک ہے۔ تیرا کبھی قصور نہیں۔ ساری جنتا کے تو ساتھ ساتھ جا رہا ہے۔ اسلیئے آپ اپنے آپ کو اُلٹ چال میں بھی بے فکر اور صحیح راستہ کا مسافر سمجھتا ہے۔

(۱۰) تو اب ہوش کر۔ اور سمجھ جا۔ اُلٹ کا اُلٹ ہی سیدھا اور راست بنا کرتا ہے۔ عادت کا غلام نہ بن۔ اگیان کی عادت بڑی او گیان کی عادت اچھی ہوتی ہے۔

(۱۱) ماتا کے گربھ میں تو اُلٹا لٹک رہا تھا۔ تیری بدھی (سر) نیچے تھی۔ اسی عادت کے وش اگیان کے کارن تو نے سنسار میں آ کر بھی اپنی بدھی کو نیچا اور اُلٹا چلنے والا بنا دیا۔ تیرا سر ماتا کے گربھ

ہیں دکھشن دِشا میں تھا۔ اسلئے تو دکھشن دِشا ہیں سفر کرنے لگ پڑا۔

(۱۲) تجھے گیان ہونا۔ تو سمجھتا۔ کہ جب تو ماتا کے گربھ سے باہر آیا۔ تو تیرا سر اوپر ہوگیا۔ پاؤں دکھشن میں گئے۔ تو سنسار میں رہ کر اُتّر کا خیال دماغ میں جما رکھتا۔ تو نے ایسا نہیں کیا۔ اب ٹھوکریں کھاتا ہے۔

(۱۳) اب بھی اگر تُو پریم کی تلاش چاہتا ہے۔ تو دِل کو سنکچت نہ بنا۔ جیل و حجت چھوڑ۔ وشواش کر لے۔ اور اتنے سفر اُلٹے طے کئے کا افسوس نہ کر بلکہ خوش ہو جا۔ کہ ابھی بھی کچھ نہیں بگڑا۔ تھوڑا سفر کیا ہے۔ تجھے پتہ لگ گیا۔ پیچھے کو مُڑ۔

(۱۴) دیکھ اپنی پچھلی سے پچھلی زندگی کو بچپن کی اوستھا کو۔ تیرا آغاز کہاں سے ہُوا۔ اور اب تیری دشا کیا بن گئی۔

(۱۵) تو بچہ تھا۔ پریم کا مجسّم پوِتّر نمونہ تھا۔ پریم کا سروپ تھا تجھے کس سے دُویش تھا؟ کون تجھے نہ چاہتا تھا؟ سانپ بھی تیرے پوِتر پریم کا شیدائی رتیرے گلے کی مالا بن کر تجھے پسند کرنیوالا ہوتا تھا۔

(۱۶) اب سمجھا؟ ذرا پھر غور کر! سوچ لے! تجھے دھوکا نہیں مل رہا۔ تو کسی گڑھے میں نہیں گر رہا۔ اپنی چال کو اُلٹا۔ اپنے رُخ کو پھیر۔ ہٹھ نہ کر۔

(۱۷) تھوڑ وچار کر لے۔ تیرا سر اُوپر ہے۔ اُتّر کی اور ہے تیری بُدھی اُتّر میں ہے۔ پھر تو کیوں عروج کے، اُوپر کے، اتّر کے وچار اپنی بُدھی میں اپنے سر میں نہیں بھرتا۔

(۱۸) قانون سرکاری کے جُرم سے اخلاقی جُرم بدتر ہے۔ قانون

قدرت کی خلاف ورزی بدترین ہے ۔کیونکہ سرکاری قانون کی خلاف ورزی کی سزا تو سالوں تک ہوتی ہے ۔اور اخلاقی گناہ کی سزا ایک جنم کے لئے ۔ اور قدرتی گناہوں کی سزا کئی جنم جنمانتر تک پیچھا نہیں چھوڑتی ۔

(۱۹) جو شخص سنسار میں پیدا ہو کر اپنے وچار اونچے نہیں بناتا ۔ سر کو اونچا نہیں لے جانا چاہتا ۔ اپنی بدھی کو غلام اور قیدی بنا کر حرام کی روٹی جیسی مل گئی ۔ اسی پر قناعت کر کے اپنے آپ کو سنتوشی کہتا ہے ۔وہ سنتوشی نہیں ہے ۔تنگدل ہے ۔اور قدرت کا بڑا بھاری گنہگار ہے ۔

(۲۰) تنگدل کبھی کشادہ پیشانی اور آزاد دماغ نہیں بن سکتا ۔پریم کے سودے کا وزن تو نہیں ہے ۔بہت ہی ہلکا ہے ۔ مگر حجم اس کا اتنا ہے ۔کہ کبھی بھی تنگدل کے اندر اس کی سمائی نہیں ہو سکتی ۔

(۲۱) پریم کا حجم ۔کپاس نرم نرم نہایت نرم کپاس کے حجم سے کئی لاکھ گنا زیادہ ہے ۔جس طرح کپاس کو گٹھڑی میں باندھنے کے لئے پریسنگ مشین کی ضرورت ہے ۔ایسے ہی پریم کی گٹھڑی کے لئے "اُدار دل" رُوپی مشین کی ضرورت ضروری ہے ۔

(۲۲) کپاس کی تار بہت پتلی اور باریک ہوتی ہے ۔مگر پریم کی تار اس سے بھی پتلی ۔ بلکہ مکڑی کے جالا کے تار سے بھی اتنی پتلی اور باریک ہوتی ہے ۔کہ ظاہری نظر سے نہیں دیکھی جا سکتی دل ہی سے سپرش ہو جاتی ہے ۔

(۲۳) کپاس کی تار نرم اور ٹوٹنے سے پھر جُڑ جاتی ہے۔ مگر اس سے بھی نہایت نرم پریم کی تار ہے۔ جو رسّہ سے زیادہ اور لوہے کی زنجیر سے بھی مضبوط ہوتی ہے۔ اگر ایک دفعہ ٹوٹ پڑے۔ تو پھر جُڑتی ہی نہیں۔

تاگا ٹوٹے پھر جُڑے۔ پھول ٹوٹ کملائے
دِل کا ٹوٹا نہ مِلے۔ جو پاش پاش ہو جائے

(۲۴) اس سنسار میں بچنے کیا چاہیئے۔ آیو۔ بڑی آیو۔ تمہارے ماتا پتا کو تمہاری استری۔ تمہارے رشتہ داروں کو تمہاری بڑی آیو کی بڑی اچھا ہے۔ تم خود بھی بڑی آیو۔ آیو کرتے ہو۔ موت کے نام سے گھبراتے ہو۔ مرنا تو چاہتے نہیں ہو۔ تو تم سب کو آیو سے پریم ہے۔

(۲۵) پریم ہی ایک ماتر دِیرگھ آیُو کا ایک سادھن ہے اور بڑا بھاری سادھن ہے۔ آیو کا گھر وایو ہے جیون کا گھر پران ہے۔

(۲۶) سچ کہو! تمہیں وایو اشنان کا کتنا شوق ہے۔ امیر طبع بن گئے۔ گرمی میں اندر ہی اندر مکان کے قید رہو گے۔ اور سردی میں کپڑوں سے لدے جاکر کوٹھڑی میں خوش رہو گے پھر تمہیں گھر کا پتہ نہیں۔ تو آیُو کو کہاں ٹکاؤ گے؟

(۲۷) پران تمہاری زندگی ہے۔ تمہارا جیون ہے۔ مگر تم نے کب اِس پران کی پرواہ کی۔ یہ بیچارہ چوبیس گھنٹے بلا خبر اور بلا ارادہ تمہارے بنا تمہارے کہے اپنے آپ دَوڑ دھوپ کئے جا رہا

ہے۔ کبھی اس کو روکا؟ ٹھہرایا؟ اور آرام دیا؟ کئی منٹ اس کو محفوظ کیا؟ کبھی نہیں۔ تو پھر پران کو کیسے روکو گے؟ وہ تو نکل ہی جائیگا۔ جب اس کی عادت ہی بن گئی۔ تم نے اس پر ادھیکار نہیں جمایا۔ تمہارا اختیار بھی اس پر نہیں۔ گویا تم اس سے بےقابض ہو۔ تو تمہیں پریم نہ کرنے کی (جس کی تم کو سخت ضرورت ہے۔ تمہارے سب بال بچوں، کٹنبیوں کو اس کی ضرورت ہے) بھاری سزا ملیگی۔

(۲۸) تمہارے ماں باپ چاہتے ہیں۔ کہ بیٹے کا یش پھیلے سنسار میں تمہاری کیرتی ہو۔ اگر دل میں لوگوں کے لئے محبت، مروّت اور پریم نہ کرو گے۔ تو کون تمہارا یش کرے گا۔ یشسوی بننے کے لئے اپنے دل کو پریم کرنے کے لئے اُدار کرنا پڑے گا۔

(۲۹) تم روز سندھیا کرتے ہو۔ کہ مجھ میں، میری اِندریوں میں، پرانوں میں بل آوے۔ ساری دنیا کے بندے اپنے مالک سے پرماتما سے، اپنے اشٹ دیو سے دُعا مانگتے ہیں۔ کہ ہمیں بل دو! ہمیں بل دو! کیا سب نے بل پا لیا؟ نہیں ملیگا۔ جب تک تم ویریہ سے پریم نہ کرو گے؟ اس کو ہی اپنے سروپ کا ہیتو نہ جانو گے؟ ویریہ نہیں اُتپن ہوگا۔ جب تک خوراک عمدہ بھوجن ستوک سے پریم نہ کرو گے؟ تمہارا کھانا تو پشوؤں کی طرح ہے۔ اور جسم سے پریم نہیں۔ کبھی ورزش نہیں کرتے۔ خوراک ہضم نہیں ہوتی شریر الٹا روگی بن جاتا ہے۔

(۳۰) تمہارا من چاہنے کو تو سب کچھ چاہتا ہے۔ اور مانگنے کو بھگوان سے سب کچھ مانگ لیتا ہے۔ مگر اس سے (پربھو سے)

پریم کرنے کو من لگاتا ہی نہیں۔ بھلا بنا پریم کے تمہاری مُراد کیسے پوری ہوگی؟

(۱۱۳) دھن کی بھوک کس کو نہیں۔ غریب ہو یا امیر۔ راجہ ہو یا فقیر۔ کسی کی گتی اسکے بنا سنسارک جیون میں کبھی ہوئی؟ کام سے تو پریم نہیں۔ اور دھن کی ہے چاہ۔ کیسے کماؤ گے؟

(۱۱۲) دُنیا میں رشتے ناطے سب پریم سے چل رہے ہیں۔ کوئی سمبندھ، رشتہ، ناطہ چل نہیں سکتا۔ جہاں جب پریم اڑ جائے۔

(۱۱۳) سنسار میں جینے کے لئے پریم کی ضرورت ہے۔ اور پرما تما کی گود میں رہنے کے لئے پریم کی ادشیکتا ہے۔ تیرا تو مُردہ تیری تو لاش بھی کوئی نہ اُٹھاوے۔ اگر اُٹھانے والوں میں انسانیت کا پریم نہ ہو۔

---

# بھوگ، کرم، پراربدھ و کرم فلاسفی

(۱) سنسار میں تیرا جنم تو بھوگ بھوگنے کے لئے ہوا ہے۔ مگر سادھن تجھے ایسے ملے ہیں۔ کہ تو کرم بھی کر کے اپنا چھٹکارہ کرا سکتا ہے۔

(۲) تو اس سمیہ جو کچھ کر رہا ہے۔ وہ تیرے کرم نہیں بن رہے۔ تو تو بھوگ بھوگنے کے لئے کرم کر رہا ہے۔ جو بھوگ کا سادھن ہیں۔ مگر غلطی سے تو نے ان کو کرم مان لیا ہے۔

(۳) تیرا کرم تیرے آدھین ہے۔ تیری پراربدھ تیرے

آدھین نہیں ہے۔ جو تو تیرے آدھین نہیں ہے۔ اس کے لئے تو تُو اپنی عقل، فکر، شریر، وِدیا، اپنی آتما۔ اور من کو اپنے پرانوں کو بھی قربان کر رہا ہے۔ مگر جو تیرے اپنے آدھین ہیں۔ ان کی طرف نِگاہ ہی کی۔

(۴) تُو کہتا ہے۔ کہ میں کرم کرتا ہوں۔ بڑا یتن کرتا ہوں۔ پُرشارتھ کرتا ہوں۔ محنت کر رہا ہوں۔ مگر کیا کروں؟ میری قسمت ہی میری یاوری نہیں کرتی۔ قسمت میں لکھا نہیں۔

(۵) اب وِچار کر۔ اگر ایسا ہے۔ اور ساری دُنیا ایسا کرتی اور کہتی رہتی ہے۔ تو کیا پراربدھ تیرے آدھین ہوئی؟ پھر کہو گے نہیں۔ پھر تمہارا کرم نہ ہُوا۔ تم نے پراربدھ بھوگ کے سادھن کو دراصل سمجھا نہیں۔

(۶) پراربدھ تمہارے کرموں کا پھل ہے۔ جو تمہاری جمع ہے جو تمہارے لئے پربھو دیو نے نشچت کر دیا ہے معمولی سادھن ہے جیسے بھوگ کا کرم یا بھوگ کا سادھن کہیں۔ اِندریوں دوارا کرنے سے اِندریوں کے استعمال سے بہت جلدی آسانی سے اور بلا تکلیف اور فکر کے پراربدھ بھوگ پراپت ہو جاتا ہے۔

(۷) تم نے ایک آم کی گٹھلی بوئی۔ یہ کرم سمجھو۔ آم پیڑ ہو کر کئی سال کے بعد پھلدار ہو گیا۔ اب تمہارے کئے کرم کا پھل درخت کے اوپر نشچت ہے۔ تمہارے مُنہ میں نہیں گرے گا۔ تمہیں مِٹھاس نہ آئے گی۔ جب تک تمہارے ہاتھ کھڑی کوشش سے توڑنے کا ساہس نہ کریں گے۔ توڑ لو۔ اور منہ میں ڈال کر

میٹھا سمجھ لو۔خوش ہو جاؤ۔ توڑنا تمہارا بنا کرم نہیں ۔بلکہ پرا ربدھ بھوگ کا سادھن ماتر ہے ۔مگر تم نے سمجھ لیا ۔کہ میں نے کرم کیا۔تب ہی پھل میرے ہاتھ آیا۔یہی ایک بھول ہے ۔

(۸) کرم اور بھوگ سنسار میں دو ہی چیزیں ہیں ۔اکثر اوقات اس کرم چکر کی فلاسفی کو نہ سمجھتے ہوئے اور بھوگ کے سادھن کا اُپیوگ نہ جانتے ہوئے لوگ ناستک بھی بن جاتے ہیں ۔وشواس اُڑ جاتا ہے۔اور ہم پتن ہو جاتے ہیں ۔

(۹) ستھول شریر اور ستھول اندریاں ہمارے پچھلے کرموں کا نتیجہ ہیں ۔اور پچھلے کرموں کے سنچت بھوگ کا سادھن ہیں ۔جو موجودہ زندگی (جنم) میں ہماری پرا ربدھ کے نام سے موسوم ہے ۔اس لئے ہر ذی روح انسان اور حیوان کو شریر اور اندریاں عطا ہوئی ہیں ۔اور انہی سادھنوں سے انسان بھی بھوگ بھوگتا ہے ۔اور حیوان بھی ۔

(۱۰) چکرورتی راجیہ ۔اشٹ ۔مِتر۔دھن ۔استری ۔پُتر۔ اور شریر بھوگ یا پرا ربدھ کہلاتے ہیں ۔ راجیہ کا پراپت کرنا کسی راجدھانی کو فتح کرنا کرم نہیں ہے ۔دھن کی پراپتی کے کارڈ یا کرنا کرم نہیں ہے ۔استری سے بیاہ کرنا ۔اولاد پیدا کرنا۔ یہ کرم نہیں ہے ۔بلکہ بھوگ کی ایک سادھن کریا ہے ۔

(۱۱) اگر تو خوش قسمتی سے اس کرم اور بھوگ کے چکر کو نہایت توجہ سے وچار کر لے ۔اور یہ گھنڈی (راز) تجھ پر افشا ہو جائے ۔ تو تُو سنتوشی اور قانع بن جائے گا۔ تیرا

کرم سنت کرم ہوگا تجھے تتکھشا (سہن شیلتا) کی پدوی نصیب ہو جاوے گی۔ تجھ سے پاپ ہونے کی سمبھاونا بہت کم ہو جائے گی۔

(۱۲) تیرا بھوگ تیرا بھاگ پرکرتی ہے۔ پرکرتی کا سنگ ہے۔ اور پرکرتی ہی تیرا سادھن ہے۔ پرکرتی تیرا اسمبندھ اور پرکرتی سے تجھے پریم ہے۔ اس لئے تو کرم نہیں کرتا۔

(۱۳) بھوگ اُن پدارتھوں کو کہتے ہیں۔ جو شریر کے کام آویں۔ اور سُوکھشم آتما اور سُتھول شریر کے ساتھ نہ جاویں۔

(۱۴) کرم وہ ہے۔ جو آتما کے سنگ رہے۔ اور سُوکھشم شریر کے ساتھ جاوے۔ اور سُوکھشم شریر کے ساتھ آوے۔

(۱۵) تجھے تکلیفیں کیوں آتی ہیں۔ تو کہہ دیتا ہے۔ کہ ایشور کو ایسے منظور تھا۔ مگر یہ تیری اگیانتا ہے۔ ایشور کو منظور نہیں۔ وہ تو نیائے کاری ہے تو خود تجھے ہی ایسا منظور تھا۔ جیسا مانگا۔ ویسا پایا۔

(۱۶) تکلیف بھی تمہارے کرم کا پھل ہے۔ تمہارے سادھن کمزور ہو گئے۔ تکلیف پیش آ گئی۔ بھوگ میں گانٹھ آ جاتی ہے جو کھل نہیں سکتی۔ تب ہی دُکھ ہوتا ہے۔

(۱۷) تو اپنی تکلیف کو رفع کر سکتا ہے۔ بھوگ میں آئی گانٹھ کو کھول سکتا ہے۔ اگر تو اپنی قسمت پر دوش نہ دیوے۔ اور نیا کرم کرنے کا یتن کرے۔

(۱۸) نیا کرم نہ صرف آئندہ کے جنم کا پھل یا پراربدھ کو بناتا ہے بلکہ موجودہ بھوگ کے سادھنوں میں طاقت اور سہایتا پیدا کرتا ہے

(۱۹) تو کہہ دیتا ہے۔ کہ یہ تکلیف جو سامنے ہے نکل جاوے پھر زور لگاکر کام کر لیں گے۔ بہت کچھ کما لیں گے۔

(۲۰) جن اَوزاروں سے، جن سادھنوں سے تو کمائی کی امید کرتا ہے۔ وہ تیرے علم میں رہنے والے نہیں۔ تو ان سے بیخبر ہے۔ وُہ میعادی ہیں۔ ان پر بھروسہ رکھنا تیری نادانی ہے۔

(۲۱) جتنا تھوڑا بہت تجھے وقت ہے۔ اَور تیرے کمزور سادھن تیرے پاس ہیں۔ ان سے ہی کرم کر لے۔ تیری مصیبت بھی ٹل جاوے۔ اَور تجھے کمائی کر سکنے کا ساہس اَور خوشی بھی ہو۔

(۲۲) پچھلے بھوگ کو تو بڑھا نہیں سکتا۔ مفت میں زندگی ضایع نہ کر۔ ٹکر نہ لگا۔ پہاڑ کی ٹکر سے سوائے ماتھا پھوٹ جانے کے اَور کچھُ حاصل نہیں ہوگا۔

(۲۳) ہاں پچھلے بھوگ کو تُو اپنی مرضی سے یا بدکرداری سے گھٹا سکتا ہے۔ یہ تیرے اختیار میں ہے۔ تو ضایع کر دے۔ یا ترک کر دے۔

(۲۴) تیرے بُرے کرم تیرے بھوگ کے سادھنوں کو کمزور کرنیوالے ہیں۔ اَور تیرے اچھے کرم تیرے بھوگ کے سادھنوں کو مضبُوط بنانے والے ہیں۔ کرم کرنے میں تُو سوتنتر ہے۔ اس لئے تو جیسا چاہے۔ کر سکتا ہے۔ مگر یاد رکھ۔ کرم اَور بھوگ کے سادھن وہی ایک ہی ہیں۔ اِس لئے ان کی کمزوری یا مضبُوطی تیرے کرموں پر ہی ہے۔

(۲۵) تلوار کی دھار کیطرح۔ تلوار کی دھار سے دُشمن پر فتح پائی

جاتی ہے۔ دہار سادہن ہے۔ تُو نے تلوار کو مٹی ہیں ڈال دیا۔ اس کرم سے دہار کمزور اور زنگ آلُود ہو جائے گی۔ اور تُو وار نہ کر سکے گا۔ اگر تو نے دہار کو پالش کئے رکھا۔ تو یہ کرم تیرے سادھن کو مضبوطی دے گا۔

(۲۶) تمام کرم جن کا بھوگ پراکرتک بھوگ کے ساتھ سمبندھ ہی۔ وُہ مَن ہی کرتا ہے۔ آتما کا سنگی ہونے سے اس کی سَتّا کا جائز اور ناجائز استعمال کرنے کا اعتباری وزیر بنا ہوُا ہے۔

(۲۷) شریر اور شریر کی اِندریاں "بھوگتا" اور "مَن" کرتا ہے مگر آتمک کاموں ہیں "مَن" "سادھن" اور آتما "کرتا" ہوتا ہے۔

---

# پاپ اور پُن

(۱) کسی کی مُفوضہ۔ مُحولہ۔ یا محفُوظہ وستو کو بغیر اجازت اور رضامندی اسکے، اپنی کسی بھی اِندری کیواسطے بھوگ ہیں لانے کا نام پاپ ہے۔ مگر نہیں ہے وُہ پاپ جو قدرت کے اپنے ہی سہارے بلا تعلق کسی پرانی کی ملکیّت یا کسی وِشیش پرانی کے بھوگ کے لئے ہے۔ اور اس کا ویسا بھوگ میں لایا جاوے۔ جس بھوگ کے لئے بنائی گئی ہے۔

(۲) پُنیہ وُہ ہے جس کے کرم اور بھوگ میں بنائے ہو۔

(۳) جب تمہارے سر میں مکھن لگنے سے درد ہو۔ تو سمجھو۔ کہ سر میں کوئی گُپت روگ ہے۔ بیفکری اور بے پرواہی نہ کرو۔

ایسے ہی جب تمہارا نقصان مِتر کی بھلائی کرنے پر بھی ہو جاوے یعنی تمہارا مِتر تمہاری بھلائی کے لئے کام کرے۔ اور اُلٹا اُس سے نقصان ہو۔ تو سمجھو۔ کہ وُہ بھی تمہارے کسی گُپت پاپ کا پھل ہے۔

(۴) گُپت پاپ وُہ ہوتا ہے جِس کے پھل کا مقابلہ مَنش اپنی طاقتوں سے نہیں کرتا۔ بلکہ پرائشچت اور پشچاتاپ ایشور چنتن اور ارادھن آئندہ کے لئے بچنے سے اور برت پالن سے ہلکا ہو سکتا ہے۔ ایسے ہی گُپت پُن وُہ ہوتا ہے۔ کہ جِس کے پھل کو کوئی روک نہیں سکتا۔ اپنی اُلٹی چال چلنے اور اُلٹے کام کرنے پر بھی جو ظاہر نقصان دینے والے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ پھر بھی پھل اچھا ہی ملے۔ لابھ ملے۔ مگر گھٹ جاتا ہے وُہ پھل جبکہ قدرتی نیم کو بھنگ کر دیا جاوے۔ اور اپنے ادھیکار کا پاس نہ کیا جاوے۔

(۵) پاپ سب کے سب بھینکر روگوں کے پیدا کرنیوالے ہیں۔ مگر یاد رکھو۔ ستھول پاپ جو اندریوں دوارہ کیا جاتا ہے وہ اِتنا بھینکر نہیں ہوتا۔ جِتنا کہ سوکھشم پاپ جو بُدھی سے کیا جاوے۔ مگر اس سے آتی بھینکر پاپ من کا ہے۔ جو گُپت پاپ کہلاتا ہے۔

(۶) جس طرح گُپت دان کا پھل بہت ہوتا ہے۔ اور ظاہر دان کا کم۔ اِسی طرح گُپت تپسیہ اور گُپت پاپ کا پھل ادھک ادھک ہوتا ہے

(۷) گُپت تپسیہ کا پھل ایک درخت کا پھل ہے۔ جو دیر سے لگتا ہے۔ مگر یہ سمیہ پر بہت مدت تک پھل ملتا رہتا ہے۔ اور گُپت

پاپ گھاس کی مانند ہے۔ جو روزمرّہ سرسبز رہتا ہے۔ مگر درانتی کے منہ کا شکار بنا رہتا ہے۔ اس گپت پاپ کے پھل کے ہر منہ کا پتہ نہیں لگتا۔ آتی دکھدائی ہوتا ہے۔ بچو..... بچو...... اس گپت پاپ سے۔ اگر بھلائی چاہتے ہو سو

یہ گنتی تو ہے اٹ پٹی سٹ پٹ لکھے نہ کوئے
جو من کی کھٹ پٹ مٹی چٹ پٹ درشن ہوئے

---

## ماہی گیر اور اسکے — من! — تین دوست

(۱) من کا سنکلپ بڑا بلوان ہوتا ہے۔ من کی بھاونا بڑی زبردست ہوتی ہے۔ چاہے بھلی ہو۔ یا بُری۔

(۲) من کا سنکلپ ایک تیر ہے۔ شبھ سنکلپ تو ایسا تیر ہے کہ گپت روپ سے دوسرے پر نشانہ کرتا ہے۔ اور اُسے جھکا دیتا ہے۔ اور وہاں ہی کھُب جاتا ہے۔ مگر بُرا سنکلپ اس سے بھی بلشٹ تیر ہے۔ کہ دو نشانے کرتا ہے۔ اور واپس بھی اپنے ترکش میں آجاتا ہے۔ ایک تو نشانہ دوسرے پر اور ایک نشانہ واپس آ کر اپنے اوپر کر کے آرام لیتا ہے۔ اور نشانہ لگنے والے کو بجائے جھکانے کے سامنے لاکھڑا کرتا ہے۔ اور جنگ کا ناد بجا دیتا ہے

(۳) من مہارا ہے۔ تو ملّاح۔ مگر اسے عادت ماہی گیری کی بہت خراب ہے۔ اور یا تری بچارے کو ایسے ٹھگتا ہے۔ کہ اُسے ہوش نہیں رہتی۔ عین منجدھار میں جا کر ڈوری ڈال کر شکار کے پیچھے پڑ جاتا ہے

اور یا تری کی کشتی بھنور میں نیچے اوپر پھڑکتی ہے۔

(۴) تیرا من تجھے غلطی میں ڈالے رکھتا ہے۔ تو اس کی خبر گیری کر۔

(۵) اس من کے تین دوست ہیں۔ جو گہرے اور لنگوٹئے ہیں۔ ان کے نام بیخار تھ۔ سوار تھ۔ پھتیار تھ ہیں۔ وہی اس کے سنگی ہیں۔ (ست۔ رج۔ تم)

(۶) بیخار تھ کا بھیس سادھو کا ہے۔ سوار تھ کا بھیس امیر کا ہے۔ اور پھتیار تھ کا بھیس بہروپیہ کا ہے۔

(۷) سادھو تو اس کا اصلی، سچا، متر اور دوست ہے۔ مگر امیر اور بہروپیہ دونو اس کے دوست نما دشمن ہیں۔ اور بڑے چالاک ہیں۔ بہروپیہ تو سب سے زیادہ چالاک اور خوشامدی دوست ہے۔ اسلئے اکثر یہ من اسی کے پھندے میں پھنسا رہتا ہے۔

(۸) سوار تھ (امیر) دوست نے اس کو ایسا بنایا ہے۔ کہ یہ سادھو (بیخار تھ) کی سنگت میں جانے میں ابھیمان کرتا ہے۔ اور بہروپیہ (پھتیار تھ) اس کی ہر وقت حاضری بھرتا ہے۔ دن رات اپنے قسم قسم کے روپوں میں موہت اور غلطان کئے رکھتا ہے۔

(۹) اس بہروپ جگت میں اصل سے نقل بڑھ گئی ہے۔ اسی کا زیادہ پیار ہے۔ خوشامد بھی پریم کی ایک نقل ہے۔ اس لئے سب کو بھاتی ہے۔

(۱۰) بیخار تھ میں پریم ہے۔ اور پھتیار تھ میں خوشامد۔

پریم کا سھتان دل ہے۔ اور خوشامد کا زبان استھان ہے۔ زبان بڑی بڑبولی اور نرم ہے۔ اسلئے پھانس لیتی ہے۔ کان سنتے ہی لٹو ہو جاتے ہیں۔

(۱۱) پریم کا اظہار آنکھ سے ہوتا ہے۔ آنکھ والا کوئی کوئی ہے۔ اور کان والے بہت۔ اس سر اور رمز کا بھیدی ہی اپنا بچاؤ کر سکتا ہے۔

(۱۲) تمہارا من سویا ہوا ہے۔ اسے جگاؤ۔ خبردار کرو۔

(۱۳) یہہ من ایسے نہیں جاگے گا۔ چیخ ہی بیداری کا بگل ہے حفاظت کی پکار ہے۔ پریم کا چنہہ ہے۔

(۱۴) چیخ میں بجلی ہے۔ چیخ میں گتی ہے۔ کارخانہ کا گھگو چیختا ہے۔ سوئے ہوئے مزدوروں کو جگاتا ہے۔ موٹر کار چیخ کرتی ہے۔ مست (بیخبر) رہرو کی حفاظت کرتی ہے۔ ریل چیخ کرتی ہے۔ تو مسافروں کو چڑھنے کا بگل سناتی ہے۔ ہوا چلتی ہوئی چیختی ہے پرانیوں کو ٹھنڈک دیتی ہے۔ بچہ چیختا ہے۔ ماتا کے اندر پریم کی بجلی او تپن کر دیتا ہے۔

(۱۵) تم بھی چیخ کرنا سیکھو۔ ایسی چیخ نہ چیخو۔ کہ راتری کے سمیہ تمہارا من بڑبڑائے۔ اور ایسا چیخو۔ کہ دیوانوں کی طرح تم اٹھ کھڑے ہو۔ اور گھر والوں کو بھی حیران و پریشان کر دو۔

(۱۶) یہہ چیخ بھی من کی ہے۔ مگر بھیا تک ہے۔ اپنے من کے لئے قابو ہونے کی ہے۔ یہہ روگ ہے۔ بیماری ہے۔ اس کا بھی علاج کرو۔

(۱۷) اس بیماری کے بہت لوگ شکار ہیں۔ مگر اس کی دوائی ڈاکٹروں اور ویدوں کے پاس نہیں ملے گی۔ چاہے ہزاروں روپے خرچ کرو۔

(۱۸) یہ بیماری شریر کی نہیں ہے۔ ڈاکٹر۔ وید۔ شریر کے چکتسک ہیں۔ من کے نہیں۔ من کی بیماری کا علاج تو منوو گیان کے ودیا وانسک چکتسک کے پاس ڈھونڈنا پڑے گا۔

(۱۹) اور پریم کی چیخ کی شکھشا بھی تمہیں انہی سادھک اور سالک لوگوں کے پاس سے ملے گی۔ پریم کی ایک چیخ پریتم کے دل کو تڑپا دیگی۔ پریتم دوڑے دوڑے آونیگے۔ چھاتی سے لگا دیں گے۔ اپنی گود میں بٹھا دیں گے۔ اور تھپک تھپک کر میٹھی نیند سلا دیں گے۔

(۲۰) یہ نیند، نیند نہیں ہے۔ آہا! یہ تو وصل کی نیند ہے۔ راحت ابدی اور سرور سرمدی کی نیند ہے۔ بھوگیوں کی نیند نہیں۔ روگیوں کی نیند نہیں۔ سوگیوں کی نیند نہیں سمجھنا۔ یہ تو یوگیوں کی نیند ہے۔ بڑی تپسیا، تتکھشا سے پراپت ہوئی ہے۔

(۲۱) گھڑی بند ہے۔ چابی دو۔ چیں چیں ہو گی۔ گھڑی چل پڑے گی۔ ٹم ٹم کھڑی ہے۔ اسے کھینچو۔ پہیّہ چیں چیں کرے گا۔ ٹم ٹم چل پڑیگی۔ تمہارے شریر کے اندر نس ناڑیکی بڑی چیں چیں ہو رہی ہے۔ کبھی تم نے آواز سُنی؟ کبھی نہیں۔ تمہارا من بند ہے۔ جاگتا ہوتا۔ تو اس کو بھی اندر کی چیں چیں سُن سُنکر عادت چیخنے کی ہو جاتی۔

(۲۲) تم نے کبھی دیکھا یا کبھی سُنا؟ عالم وجد میں عارف لوگ المست قلندر چیخ پڑتے ہیں۔ اور زمین سے اوپر کئی کئی فٹ

اڑتے اور کودتے ہیں۔ وہ چیخ اُن کو اُڑتا ہٹے پھرتی ہے۔
(۲۳) یہ من تمہارا بھی ایک گھڑی ہے۔ اسے چابی دو۔ روز مرّہ دو بار کم از کم اسے چابی دو۔ اور رات کو سوتے سمیہ اسے الارم لگا دو۔ گیان کی چابی اور سمرتی کا الارم بناؤ۔
(۲۴) اگر من کو اپنانا ہے۔ تو کبھی اوندھے نہ سوو۔ تمہاری ویریہ شکتی دِکھین ہو جاوے گی۔ عمر گھٹ جاوے گی۔
(۲۵) چت بھی نہ سویا کرو۔ من کو خواب میں گرست پاؤگے۔ کبھی ہاتھ سینہ کے اوپر پڑ گیا۔ تو ہارٹ فیل ہو جانے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ من گھبرا کر گھٹ جاتا ہے۔ چت سونے سے گھبراہٹ اور وِچلتا آدمی ہوتے ہیں۔ اس سے دِل کمزور اور دماغی قوت گھٹ جاتی ہے۔ دوسری اندریاں بھی شتھل پڑ جاتی ہیں۔ ٹانگوں میں لڑکھڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

---

## بُدھی

گھر کی نایکہ۔ اس سے متر دوستی کرو۔ دولت کی کلیاں ایک ہو

(۱) اس دُنیا کے بندے اپنی اپنی عقل کو بہت سمجھتے ہیں۔ اور ہر ایک اپنی عقل کی منادی کرتا ہے۔ اس لئے خریدار کم۔ قیمت تھوڑی ہے۔
(۲) نقش کے شریر میں بُدھی ہی سب انگوں سے زیادہ قیمتی ہے۔ سردار ہے۔ اسلئے پربھو نے اس کو سر کے اندر گھر دیا ہے۔
(۳) بُدھی اپنے گھر کی نایکہ ہے۔ اس کی حفاظت کرو۔ ہر

پرکار سے اسے سُو رکھشت رکھو۔ اس کے بھوڑا سا بگڑنے سے تمہارے سنسار کے سب کام بگڑ جاویں گے۔ مت سمجھو۔ کہ میں شریر سے موٹا ہوں۔ ادھک بل رکھتا ہوں۔ لوگوں سے میرا میل ملاپ، دھن سمپتی کا خاوند ہوں۔ یہ سب تمہیں اس بُدھی کے سو رکھشت رہنے کی برکت سے ہیں۔

(۴) بُدھی تمہارے شریر میں ایک استری ہے۔ اسے بے لگام نہ ہونے دو۔ اپنے گھر میں تو خود مختیار رکھو۔ دوسرے گھر میں اسے آزادی نہ دے رکھو۔ یہ جاتی جلدی بدنام کرنے والی ہے۔

(۵) تمہاری بُدھی کِسی دوسری نیک بُدھی کی سہیلی بنجاوے تو اچھا ہے۔ مگر تم کِسی بُدھی کے غلام ہرگز نہ رہو۔

(۶) اس بُدھی کا ایک دُشمن (کرودھ) بھاری ہے۔ اور اس کے مقابلہ میں ایک متر (گیان) بھی بھاری ہے۔ متر اس کا تو اسکے آرام گاہ میں نِواس کرتا ہے۔ اور دشمن اس کے دروازہ کے اُوپر ٹھہرا ہوا ہے۔

(۷) جب کبھی یہ (بُدھی) اپنے متر کو بیٹھے دے کہ دشمن کے سامنے اپنا سُندر مُکھ کر لیتی ہے۔ تو دشمن اس کو چمٹ جاتا ہے اور گھر سے باہر نکال لاتا ہے۔ پھر دروازہ بند کر دیتا ہے۔ متر بیچارہ قیدی بن کر دروازہ کھٹکھٹاتا ہے۔ مگر دروازہ کھُلتا ہی نہیں۔

(۸) دو اس کی لڑکیاں ہیں۔ اور ایک بہو۔ (دو لڑکیاں دو

آنکھیں ایک بھو ایک زبان) جو علیحدہ علیحدہ رہتی ہیں۔ لڑکیاں توام (جڑواں) پیدا شدہ ہیں۔ تینوں غضب کی لڑاکی ہیں۔ اور ان کے بان ایسے چلتے ہیں۔ کہ اڑتے پنچھی کو بھی ایک دفعہ اپنے دام میں پھنسا لیتی ہیں۔ مگر جب ان کی ماں دشمن سے سنگ کر لیتی ہے۔ تو بہہ لال پیلی ہو کر اچھلتی ہیں۔ اور اس کی مدد میں آپ بھی بدنام ہوتی ہیں۔

## سرو وحدانیت دل و دماغ ہوده پن

(۱) دل اس جسم کا نہایت نازک پردہ ہے۔ اس میں غصہ کو جگہ مت دو۔ ورنہ پھٹ جاوے گا۔ اور پھر روؤ گے پچھتاؤ گے۔
(۲) اپنے دماغ کو آرام دو۔ تمہیں اسی سے واسطہ ہے۔ تیرے پریٹ کا دھندہ اسی سے حل ہو گا۔ تیرے کٹنب کی اسی سے سلامتی ہے۔ جاتی اور دیس کا یہی اعلیٰ نیتا ہے۔ سلطنت کا اعلیٰ رکن ہے۔ پھر تم اس کی پرواہ نہ کرو۔ تو تمہیں کون اعلیٰ دماغ کہیگا۔
(۳) دماغ سے ایک وقت میں ایک کام لو۔ اگر تم صاحب دماغ کہلانا چاہتے ہو۔ اگر تم عقلمندوں کی فہرست میں اپنا نام لکھوائے ہوئے ہو۔
(۴) وہ آدمی عقلمند نہیں گنا جاتا۔ نہ ہی صاحب دماغ ہونے کا دم بھر سکتا ہے۔ جو چلتے پھرتے، کھاتے، پیتے، اپنے

دماغ کی گپت طاقت کو زبان کے دروازہ سے ہر وقت نکالتا ہی رہتا ہے۔

(۵) ہر مجلس اور ہر محفل میں خواہ مخواہ اونچا اونچا بول کر اپنا دماغ دکھاتا ہے۔ یہ بڑی دشمنی ہے۔ وہ اپنے دماغ کا نرادر کرتا ہے دماغ کے پردوں کو چوٹ لگاتا ہے۔ اور اپنے دماغ کو بیہودہ دماغ بنا دیتا ہے،

# سادھک کیلئے چند ضروری ہدایات

(۱) کسی کو اپنی زبان سے ایسا دلاسہ مت دو۔ جو تم نے دوسرے سے مانگنا ہے۔ تم اپنی ہی طاقتوں کے محتاج رہو۔

(۲) تمام سنسار کی بلا تمیز بھلائی کے لئے پرارتھنا کرو۔ مگر کسی ویکتی کی وشیشتا سے ارادھنا نہ کرو۔ جبتک کہ وہ پاتر نہیں ہے

(۳) کسی کے شریر کی بیماری کے دور کرانے کے درپے نہ ہو۔ جتنا کہ کسی کی مانسک برائی کے لئے اپنی بھر شکتی اور سنکلپ لگاؤ۔ کہ دور ہو جائے۔ کیونکہ شریر کے روگی دھن سے اپنا روگ دور کر سکتے ہیں۔ اوشدھی سکا رکھنے ہی ...... شریر کے دوشوں کو دھونے والی ہے۔

(۴) ایسا کام مت کرو۔ جو تمہارے مقصد میں یا مطلوبہ ترقی میں روکاوٹ ہو جائے۔

(۵) جو مالک تمہارا محافظ ہے۔ اس کے سایہ سے دور نہ بھاگو۔ بلکہ اس محافظ کی اطاعت اور شکر گذاری کو اپنا شغل بنا لو۔

اور اپنے محافظ کے پتروں اور نوکروں کی بھی خدمت کرو۔ مگر اس بات سے بھی خبردار رہو۔ کہ جو اپنے کو تیرے محافظ کا پتر یا نوکر نہیں سمجھتے۔ ان کے لئے اپنے اَمولیہ شواس کو نہ گنواؤ۔

(۶) اگر کوئی پُرُش یا استری ہی تمہیں سادھو مہاتما۔ نیک یا بھلا پُرُش جان کر تمہارے درشن کو آتا ہے۔ تو اُس کا اپنے نیک سنکلپ سے ہِت کرو۔ اُسے نیک سنگ کی ہدایت کرو۔ جو کسی کھشپات سے بھی مُعَرّا ہو۔ اور جلدی ان کو وِداع کر دو۔

(۷) کوئی خوبصورت تمہیں کچھ دینا بھی چاہے۔ تو بھی اس سے یاری بنانے کی کوشش نہ کرو۔

(۸) کسی نیک سیرت کا اگر وہ تم سے بے پرواہی بھی کرے۔ تو اس کا تم نرادر نہ کرو۔

(۹) اگر کوئی خوبصورت اور پھر نیک سیرت بھی ہے۔ تم کو ملے تو جہنگا خریدنے سے بھی نہ چوکو۔

(۱۰) کسی کو اس راستہ کا پریچے یقین نہ دلاؤ جس سے تم گُذرے ہی نہیں۔

(۱۱) جب تم لوگوں کے روبرو سنسار کی بھلائی کے لئے زبان سے پرارتھنا کرتے ہو۔ تو کبھی دل میں کسی کے لئے دُشٹ سنکلپ نہ کرو۔ ورنہ پرماتما کی نظر میں تم جھوٹے سمجھے جاؤ گے۔ اور سنسار کی بھی بھلائی نہ کر سکو گے۔

(۱۲) کسی کی خواہش کو پورا کرنے کے لئے اپنے آپ کو پابند نہ کرو۔ جو خواہش کی ضروریات یا حاجت میں شمار نہ ہو۔

(۱۳) اگر تو اپنے من کو شانت کرنا چاہتا ہے۔ تو تُو کسی کی نندا نہ سُننے کا برت دھارن کر۔ تیرا اپنی زبان سے نندا کرنا خود بخود بند ہو جاوے گا۔

(۱۴) مگر شانتی کی پرکھشا تب ہوگی۔ جبکہ تُو اپنی نندا سُن سکے۔ اور تجھے بجائے رنج کے خوشی ہو۔

(۱۵) اس بات کو اچھی طرح سے اپنی نگاہ میں رکھّو۔ کہ تمہاری سندھیا۔ اُپاسنا۔ تمہارے بھوجن اور تمہارے نیند اور وشرام کے سمے میں تمہارے دماغ میں کرودھ کی اگنی اور دل میں کوئی دشمنی (عداوت) نہ اُبھ رہی ہو۔

(۱۶) اگر تو نے کسی منزل پر پہنچنا ہے۔ تو راستہ میں بلا مطلب باتوں میں نہ اٹک۔ اُس سے باتیں کرتا جا۔ جو تمہارے سفر اور منزل کے ساتھی نہیں۔ یا ساتھی ہوں۔

(۱۷) تُو کسی مذہب یا قوم یا ویکتی کے یا اپنے رہبر کے علم و عمل پر شک لاکر جھٹلا دینے کا مجرم اپنے دماغ کو نہ بنایا کر۔

(۱۸) اگر تیرے دماغ کی بناوٹ ہی ایسی ہے۔ کہ وہ ہر ایک بات علم و عمل کو اپنی ترازو سے تول کر فتوے دینے کا عادی ہے تو تُو اسے ترک کر۔ اور ایسے ہر شکوک علم و عمل کو پوری توجہ سے وچار۔ اور عمل میں لاکر آزما لے۔ تاکہ تیری عادت اور طبیعت شکی نہ رہے۔

(۱۹) جب تم ایک بات میں اپنے صحیح علم تک پہنچ جاؤ۔ تو پھر بار بار اس میں باز پُرس نہ کرو۔ تیرا شک اور تیری اُلجھن پھر تجھے کُمارگ پر نہ لاوے۔

# دوست و دشمن

(۱) مترتا کرنی اُتم کام ہے۔ مگر اگیانتا سے کی ہوئی مترتا سے ہانی کا بھے رکھو۔ اور مان گیان سے کی ہوئی شتروتا سے لابھ اُٹھانے کی امید ہو سکتی ہے۔

(۲) اگیانی متر پہلے اپنا نقصان کرتا ہے۔ پھر دوسرے متر پر اثر پڑتا ہے۔ مگر گیانی شترو کا لابھ پہلے ... اس کے مخالف کو پہنچ جاتا ہے۔ پھر شترو کو ہوش آ جاتی ہے۔

(۳) اُس انجان کے خیر خواہ تو بن جاؤ۔ جو تمہاری طلب رکھتا ہے۔ مگر اس عقلمند کے خیر خواہ بننے کا دم نہ بھرنا۔ جو اپنا آپ ہی خیر خواہ نہیں۔ ورنہ سوائے دکھ کے اور کچھ حاصل نہ ہو گا۔

(۴) اگر تم کسی کا کام نہیں کر سکتے۔ یا کرنا نہیں چاہتے۔ تو اُسے صاف صاف کہہ دو۔ اسے آشرے میں نہ رکھو۔ یا ایسی باتیں نہ کرو جس سے وہ تمہیں غلطی سے اپنا آشرا سمجھنے لگ جاوے۔

(۵) کسی حاجتمند کو کبھی کٹھور بچن سے بھی صاف انکار نہ کرو۔ کہ جس سے اس کا دل ٹوٹ جائے۔ یا اُس کے دل کو صدمہ پہنچے۔ بلکہ تمہارا انکار ایسا ہو۔ کہ اُسے تم سے شکایت نہ ہو۔ اور اس کے دل میں ہمّت آوے۔

(۶) ہر بنی نوع انسان پیدائش سے ہی حاجتمند بنایا گیا ہے پھر اگر تم بھی انسان ہو۔ تو اس اصول کو اچھی طرح اپنے دماغ میں بیٹھا لو۔ کہ تم بھی حاجتمند ہو۔ یا تمہیں کبھی حاجت پڑے گی۔

(۷) جو تجھے دوست سمجھتا ہے۔ اور تمہاری دوستی کا دم بھرتا ہے۔ یا تم پر ناز کرتا ہے۔ اُسے دھوکا میں نہ رکھو۔ اگر تم میں اس کے لئے وفا نہیں ہے۔

(۸) دُنیا میں بہت لوگ اس مرض کا شکار ہو کر اپنی زندگی کو تلخ بنا دیتے ہیں۔ کہ وہ خواہ مخواہ معمولی سی نفرت سے یا اختلاف اصول سے دوسرے کو اپنا دُشمن یا مخالف سمجھ لیتے ہیں۔ اور پھر اس کے بر خلاف اپنا علم عمل میں لاتے ہیں۔

(۹) خواہ مخواہ کہلانیوالے دوست اور خواہ مخواہ بنانیوالے دوست بھی دُنیا میں وقت آنے پر دُکھدائی ثابت ہوتے ہیں۔ بلکہ دُشمن سے زیادہ خطرناک ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے دوست معمولی با علیٹھیا بولنے اور آؤ بھگت سے بنجاتے ہیں۔

(۱۰) تم کسی پر دِل سے ناراض نہ ہو۔ اگر تمہاری حاجتمندی پر کسی نے تمہارے ساتھ مدد نہیں کی۔ یا تمہیں بُرا بھلا کہا۔ وُہ اپنے اس فعل کا خمیازہ ضرور بھُگتیگا۔

(۱۱) تم کبھی ایسی شکایت بھی کسی کے سامنے نہ کرو۔ کہ فلاں نے میری مدد نہ کی۔ اگر تم نے کسی مُورکھ کے سامنے شکایت کی۔ تو وہ تیری دُشمنی کے بڑھانے کا باعث بن جاوے گا۔ اور اگر تم نے کسی عقلمند کے سامنے شکایت رکھی۔ تو تم اپنی قدر کو اس کی نظر سے کھو بیٹھو گے۔

(۱۲) تم بہ یقین جان لو۔ کہ جیسا سلوک تمہارے ساتھ ہوا ہے۔ بہر حال کبھی تم نے اپنی اس یا اُس زندگی میں کسی کے ساتھ

ایسا برتاؤ ضرور ہی کیا ہو گا۔ جیسے تم بھولے ہوئے ہو۔ اور یہی تمہیں گپت رُوپ میں خمیازہ بُھگتنا پڑا ہے۔
(۱۳) تم تب تک کسی کے بھائی ہو۔ جب تک تم کسی کو بھاتے ہو۔ تم تب تک بھراتا ہو۔ جب تک کسی کا بھار اُٹھاتے ہو۔ جب تمہاری پیٹھ کبڑی ہو گئی۔ تو نہ کوئی بھائی نہ کوئی بھراتا ہے ایک لکڑی خشک لکڑی ہی تمہاری رہبر ہے۔
(۱۴) ماں جایا بھی بھائی اور بھراتا نہ سمجھو۔ جو تمہاری کبڑی پیٹھ کا بوجھ اُٹھانے کی بجائے اپنا بوجھ ہی تمہاری پیٹھ پر لادنا چاہتا ہے
(۱۵) اُس دشمن کو بھی اپنا بندھو سمجھو۔ جو تمہاری بن (روکاوٹ) کو دیکھ کر اسے دھوتا ہے۔ (دُور کرتا ہے) آڑے وقت میں تمہاری عزت۔ پت۔ ساکھ اور ہستی کو قایم رکھتا ہے۔ یا بچاتا ہے۔۔۔
(بندھو = بن + دھو)
(۱۶) ہستی یا زندگی کا بچانا فعلِ ربّانی ہے۔ ہر رکھشک تمہارا پتا ہے۔ تمہارا رب ہے۔
(۱۷) بھول جاؤ۔ ان سب دشمنیوں کو اور معاف کر دو اس دُشمن کی بدیوں کو۔ جو تمہارا دوست بنا ہے۔ تمہاری مُصیبت میں تمہیں بچایا غرقابی سے۔
(۱۸) وُہ دشمن تمہارا دوست نہیں۔ جس کی عادت تم دیکھ چکے ہو۔ کہ چارپائی سے گرے ہوئے کو اپنے کندھے پر اُٹھا لیتا ہے۔ اور چھاتی سے لگا لگا کر افسوس اور پیار بار بار کرتا ہے۔ مگر محل کی چوٹی سے گرے ہوئے کے اوپر دو لاتیں زور سے اور

لگا دیتا ہے۔ کہ اگر کوئی جان باقی ہے۔ تو وہ بھی لاتوں سے نکل جاوے۔ ایسے دشمن کو بھول کر بھی دوست نہ بناؤ۔ مارِ آستنیں کا کام دے گا۔

(۱۹) وہ آدمی تمہارا دوست۔ متر یا خیر خواہ نہیں۔ جو لوگوں میں تمہاری شکائیت اِس نیّت سے کرتا ہے۔ کہ تمہاری ہتک ہو۔ خواہ وہ تمہارا سگا بھائی یا نزدیکی رشتہ دار بھی ہو۔

(۲۰) جو شخص تمہارے بر خلاف لوگوں کو اُکساتا ہے۔ وہ تمہارے دشمن پیدا کرنے والوں کا سرغنہ دشمن ہوگا۔

(۲۱) جو آدمی اپنی سلامتی کے ساتھ ساتھ تمہاری سلامتی چاہتا ہے۔ وہ تمہارا خیر خواہ ہے۔ مگر اتنا نہیں۔ جتنا کہ کوئی آدمی تمہاری سلامتی کے ساتھ ساتھ اپنی سلامتی کو رکھنا چاہتا ہے

(۲۲) جو آدمی تمہارے دُکھ میں شریک ہونے کی بجائے اپنے سُکھ کو مقدم سمجھتا ہے۔ اگر وہ تمہارا دوست بھی ہے۔ تو کسی مطلب کے لئے ہو گا۔

(۲۳) تیرا فرض ہے۔ کہ جس کی مدد ساری کی ساری تمہیں ڈوبنے سے نہیں بچا سکتی۔ تیری سلامتی کے رہنے کی امید تو تمہیں نہیں۔ اور مدد دینے والا بھی ڈوبتا ہے۔ تو تُو اُسے (مدد دینے والے کو) بچا لے۔ اس کی مدد لینے سے انکار کر دے۔ تاکہ دونوں کے ڈوبنے کی بجائے ایک سلامت رہ سکے۔

(۲۴) اگر تیری استری اور تیرا پُتر بیمار ہوں۔ اور تمہیں آواز آئے۔ کہ ایک بچ سکتا ہے۔ جس کی تو اِچھا کرے۔ تو تُو استری

کے بچنے کے لئے دُعا مانگ ۔
(۲۵) اگر تیری استری اور تیرا بھائی بیمار ہو ۔ اور آواز آئے کہ تو ایک کو بچا سکتا ہے ۔ تو تو دُعا مانگ ۔ کہ تیرا بھائی تندرست ہو جائے
(۲۶) اگر تیرا بھائی اور تیری ماتا بیمار ہو ۔ اور آواز آئے ۔ کہ تو ایک کو بچا سکتا ہے ۔ تو دُعا مانگ ۔ کہ تیری ماتا بچ جاوے ۔ دُنیا میں بھار لینا اور خدمت کرنا بجائے بھار ڈالنے اور خدمت کرانے کے بڑی بھاری سیوا (دہرم) ہے ۔

# داتا اور دان

(۱) پھینک دینے سے دے دینا اچھا ہے ۔ جس سے کسی پرانی کی ترپتی ہو جاوے ۔
(۲) دینے سے پھینک دینا اچھا ہے ۔ جس سے کسی پرانی کو ہانی نہ پہنچ جاوے ۔
(۳) آدر اور پریم سے اَنّ دو ۔ آدر اور پریم سے اَنّ لو ۔ آدر اور پریم سے اَنّ کھاؤ ۔ جب ، جہاں ، جیسی اوسھتا ہو ...... نہ لو ...... نہ کھاؤ ...... اگر آدر پریم سے نہیں ۔ جبتک کہ تمہیں جان نکلنے کا بھے نہیں ۔ مگر دو ضرور دو ۔ چاہے تمہارا دل آدر اور پریم سے خالی بھی ہے ۔ کیونکہ نہ دینے والے سے دینے والا اچھا ہے ۔
(۴) مگر نہ دو ۔ جب وہ لوگ ہر بادہ ، دہرم ہر بادہ ، نیتی ہر بادہ کے پرتیکول ہو ۔ خواہ تم بڑے شرد ھالو ، پریمی ، اُدار دل

اور صاحب توفیق بھی ہو۔

(۵) اگر پرماتما نے اپنے فضل سے تم کو بڑا صاحب توفیق بنایا ہے۔ تو اُن کا اتنا دان کرو۔ کہ ہر دل پہ تمہارا نقش کندہ ہو جائے مگر کوئی دان۔۔۔ دان نہیں ہوتا۔ جب خود نہ کیا جاوے جس طرح اپنے ہاتھ سے بیج بویا ہوا اپنی ملکیت ہوتا ہے۔ اور اُسے کوئی بلا اجازت مالک کاٹ نہیں سکتا۔ اور بنا بوئے بیج گر پڑتا ہے وہ اُگ کر بھی خودرو گھاس کی طرح لوٹا جاتا ہے۔

(۶) تیرا جو داتا ہے۔ وہی سب کا داتا ہے۔ اور تیرا جو مالک ہے۔ وہی سب کا مالک ہے۔

(۷) تیرے داتا نے اگر تجھے بن مانگے دے رکھا ہے۔ تو رات دن اس کی راہ میں سر دے۔ گردن فرازی نہ کر۔ نہیں تو تجھ سے چھین کر دوسرے کو دیگا۔

(۸) اگر تو مالک کی شکر گذاری سے دل کتراتا ہے۔ تو چپ رہ جا۔ دوسروں کو شکر گذاری بجالانے میں بڑبڑ نہ کر۔

(۹) تجھے اگر حاجت نہیں ہے۔ کہ تو داتا سے مانگے۔ مگر جو محتاج ہے۔ اُسے مانگنے دے۔ اس کی ہمّت کو بڑھا۔ کمزور نہ کر۔

(۱۰) اگر تجھے گھر سے دینے کی توفیق نہیں ہے۔ یا تو کنجوس ہے یا اپنے سے ناراض ہے۔ تو غریب محتاج کے بھکاری بننے سے اپنے دل کو نہ چڑا۔ غریب کی ہتک نہ کر۔

(۱۱) اگر کوئی غریب اپنی فریاد پکار سے اپنے داتا کو رِجھانا چاہتا ہے تو تو خوش ہو۔ غریب کو ملعون نہ کہہ۔ تیرے داتا کی ملامت ہے۔

# دوسروں کی غیبت

(۱) کسی کا نقص نکالنے کی بجائے اپنے آپ کو اُس نقص سے محفوظ بناؤ۔ تو بہت اچھا ہے۔

(۲) اگر کسی کے نقص کا گِلہ ایک بار کر چکے ہو۔ تو اُس کے برخلاف بار بار گِلہ نہ کرو۔ مبادا کہ وہی نقص تمہاری عادت میں گھر کر جائے۔

(۳) اپنے سے چھوٹوں اور اپنے سے کم پایہ، کم حیثیت لوگوں کا گِلہ نہ کرو۔ ورنہ تمہارا اُنچ نہ رہیگا۔ یا گھٹ جائیگا۔

---

# دھن

پشٹی کے چار شترو دھن کا اُپیوگ

(۱) سنسار میں سب منش ماتر دھن کو اپنا لکش بنائے ہوئے ہیں۔ دھن ہی مانو۔ اس سنسار کی آتما ہے۔ راجہ ہو یا رنک۔ اس دھن کے بنا اپنے کاریہ سپھل کر نہیں سکتا۔ برہمن ہو یا شودر۔ دھن کی اوشیکتا رکھتا ہی ہے۔

(۲) پرماتما نے دھن کا گورو ویش جاتی کو ہی عطا کیا ہے۔ اس لئے اگر چاہتے ہو۔ کہ ہم سنسار کی آتما بنیں۔ سارا سنسار ہماری پکڑ میں ہو۔ تو دھن وردھی کرنے کا دھیہ اپنے سنمکھ رکھو۔ کہیں بھی جاؤ۔ کچھ بھی کاریہ کرو۔ اپنے سمکھ دھن ہت کے اپیوگ... وچار سدیو جاگرت رکھو۔

(۳) مگر کبھی گندی کمائی کا خیال دماغ میں اُتپن نہ ہونے دو
(۴) اپنے کمائے دھن سے اپنی چاروں اور چمکدار ستاروں کی طرح لوگوں کو اپنی اور اپنے ایش کی اور جُھکاؤ۔ اور اپنی سخاوت اور پریم بانی سے سب کو آکرشت کرو۔
(۵) جیسے راجہ کو دشمنوں کا بھے ہوتا ہے۔ ایسے ویش کو بھی اپنے کاروبار میں روکاوٹیں ہوتی ہیں۔ وہ روکاوٹیں چار پرکار کی ہیں۔ اوّل جو دُشٹ بیوپار کرتا ہے۔ دوئم بھن یکش کا نش خوشامد کرتا ہے۔ سوئم جو من میں سرسٹیٹا بھاونائیں رکھتا۔ چہارم لوٹ مار کرنیوالا۔ اس میں کئی اندر کے شترو ہیں۔ کئی باہر کے۔
(۶) ہر ویش کو ان سے خبردار رہنا چاہیئے۔ اگر دھن کی سلامتی چاہتا ہے۔
(۷) تم ڈرتے ہو۔ کہ لوگوں میں تمہاری گلہ نہ ہو۔ اپنے دھن سمپتی سے اُن کے منہ بند کرنا چاہتے ہو۔ تو یہہ دھن کی بربادی ہے۔

---

## قرض

تین پرکار کے رِن اُرن ہونیکا فکر کر

(۱) حتی الوسع کوشش کرو۔ کہ تمہارے بھار سے کوئی زیر بار نہ ہو۔ اور تمہیں پرماتما اپنی توفیق دیویں۔
(۲) اس بات سے بے فکر نہ ہو جاؤ۔ کہ تم نے اپنے بھار کو دوسرے کے کندھے پر ڈال دیا۔ تم تو اس کے مقروض بن گئے ہو۔ تمہیں کسی نہ کسی جنم میں ادا کرنا پڑے گا۔ بنا ادا کئے ہر گز نہیں چھوٹ

سکتے - اگر اس جنم میں ادا نہ کیا -

(۳) بیٹا بھی باپ کا قرضدار رہتا ہے - چاہے باپ نے اپنی مرضی سے اپنی خوشی کے لئے اس کی پرورش کی -

(۴) سنسار میں نردھن بڑا دُکھی ہے - مگر اُس سے زیادہ دُکھی وہ ہے - جو قرضدار ہے

(۵) قرض ایک ایسی مرض ہے - جو انسان کو دیوانہ بنا دیتی ہے موت کے وقت جو مصیبت منش کو ہوتی ہے - اس سے بھی زیادہ بیہ مقروض کو مصیبت میں ڈالتا ہے -

(۶) قرض نہ صرف اپنی زندگی کو تلخ کرتا ہے - بلکہ اپنے پیارے سے پیارے استری بال بچوں کو بھی معرضِ خطر میں ڈال دیتا ہے -

(۷) قرض ایک کال ہے منش کا - جو منش کو اپنے کٹنبیوں سے جُدا کر کے جیتے جی جلاوطن کر دیتا ہے -

(۸) کسی کا کسی سے مانگنا ایک پرکار کا قرض ہے - جو بلامعاوضہ ادا کئے گئے ہو -

(۹) بلاکسی حاجت کے مانگنا ایک ٹھگی کرنا ہے - اور کسی حاجت روائی کے لئے مانگنا قرض ہے -

(۱۰) جو چیز اپنی نہیں ہے کسی دوسرے سے لیکر اپنے استعمال میں لانے کا نام قرض ہے

(۱۱) تم یہ نہ سمجھ لو - کہ صرف دھن لینے کا نام ہی قرض ہے - بلکہ وہ سب تم پر قرض ہے - جن سے تمہارا شریر بنا ہے - بن رہا ہے - اور پیدا ہوتا ہے تمہارا من جس سے من بنا ہے -

(۱۲) ہر ایک چیز تم کو (مانگو ی) اُدھار ملی ہوتی ہے۔ کوئی تمہارے مانگے سے ملی ہوئی ہے۔ اور ملتی ہے۔ اور کوئی ایسی ہے۔ جو بنا تمہارے مانگے تمہاری حاجتوں کو رفع کر رہی ہے۔ اور ان سب کا علم تمہارے کو ہے۔

(۱۳) تم میں یہ بڑا نقص ہے۔ کہ جن کا حساب تم نے رکھا ہوا ہے۔ یا تم سے جو اپنا قرضہ طلب کرتے ہیں۔ ان کو تم ادا کرنے کا فکر کرتے ہو۔ اور جن کا تمہارے پاس حساب نہیں ہے۔ یا جو تم سے آکر نہیں مانگتے۔ ان کی تم پرواہ ہی نہیں کرتے۔ (دیورن۔ تپری رن۔ رینتی رن)

(۱۴) مانگنے والے سے نہ مانگنے والا۔ اور چپ رہنے والا قرض بڑی مصیبت میں ڈالنے والا ہوتا ہے۔ جیسے مثل مشہور ہے ؎

اسوج ماہ کی دھوپ اور غریب بیکس کی چپ

چیت ماہ لسکارہ اور نشاہوکار کا لبسارہ

نہایت خطرناک اور باعث عذاب ہوتا ہے۔

---

# سچّے پان اور پرتیشٹھا کا استھان ہے سنتان رکھشا

(۱) اپنی اولاد کے لئے بے درد نہ بنو۔ نہیں تو درد کے حروف (د.... ر.... د) کی طرح دُنیا سے الگ الگ کئے جاؤ گے

(۲) اپنے چھوٹے بچوں کو جو تم پر انحصار رکھتے ہیں۔ اور ابھی اپنی سامرتھ نہیں رکھتے۔ سوائے قدرتی مجبوری کے اُن کو دُوسروں کے

آشرے نہ چھوڑو۔

(۳) یہ ٹھیک ہے۔ کہ تم صاحب دولت ہو۔ صاحب اقتدار ہو۔ تمہارے نوکر چاکر سلوک کا ہم کرنے والے ہیں۔ اور تمہاری موجودگی میں تمہاری اولاد سے بہت نیک سلوک کرتے ہیں۔ پیار کرتے ہیں۔ او تم سے زیادہ پیار کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ اور تم کو اس لئے ان پر پورا اعتبار اور بھروسہ ہے۔ مگر دل سے یقین کرو۔ ان کی محبت ان کا پیار، ان کا نیک سلوک سب دکھاوے کا ہے۔ ان کو پیار ضرور ہے۔ مگر درد نہیں۔ ان کو محبت ضرور ہے مگر غم نہیں۔ ان کا سلوک نیک ہے۔ مگر تاثیر نہیں .... ہوگی۔

(۴) کبھی تم نے اپنے بچے سے پوچھا بھی؟ کبھی اس کے کومل ہردیہ کو ٹٹولا بھی؟ کہ تمہارے پیچھے اس کی کیسی گذری؟

(۵) تمہارے اعتباری نوکر کا اس کے دل و دماغ پر کیسا اثر پڑا۔ اسکے جذبات کی کتنی رکھشا کی گئی۔

(۶) یدی تم اپنی اولاد کے تئیں کچھ فرض سمجھتے ہو۔ تو تم پر یہ سب سے بڑا فرض ہوگا۔ کہ چھوٹے بچے کے جذبات کی خبرگیری کرو۔ پرورش کرو۔ انہیں دبا کر روتے ہوئے کو دھمکا کر۔ ڈرا کر مسمار نہ کرو۔ بچے بھیڑو۔ بزدل اور کمزور وچار کا بن جائے گا۔

(۷) تمہاری آزادی کھلی روشنی۔ کھلی ہوا۔ باقاعدہ خوراک کا اثر بچے کی صحت جسمانی کو ظاہر کرے گا۔ نہ کہ صحت روحانی کو۔ اگر چاہتے ہو۔ کہ تمہارے بچے روح کے تندرست ہوں۔ تو ان کے جذبات کو ہوا روشنی کی طرح اپنے سامنے ظاہر ہونے دو۔ تاکہ تم ان

کی مناسب حفاظت کر سکو۔

(۸) روتے ہوئے بچے کو ضرور چپ کراؤ۔ مگر ستوگن روپ سے۔ نہ کہ تموگن روپ سے۔

(۹) بچہ کی پرکرتی عموماً ساتوک ہوتی ہے۔ اگر تم نے اس کی پرکرتی کو بدل دیا۔ تو لاعلاج مرض نہ صرف اس جنم کے لئے بلکہ جنم جنمانتر تک اس کا پیچھا نہ چھوڑے گی۔

(۱۰) قدرتی اصول کے مطابق آواز کر۔ آواز خاموش کراتی ہے۔ ہر آواز میں ست۔ رج۔ تم کوئی گن ضرور ہوگا۔ اس لئے جہاں کی پرکرتی ساتوک ہو۔ اس میں بگاڑ آنے پر ساتوک آواز پیدا کرو۔ اور جہاں رج میں بگاڑ ہو۔ وہاں راجسک آواز پیدا کرو۔ اور جہاں تموگنی برتی ہو۔ اسکے بگڑنے والوں پر تامسک آواز سے اثر پیدا کرو۔ اس کے برخلاف کرنے میں یدی تم کو کامیابی بھی ہو جائے گی۔ تو بھی وہ بدنتیجہ پیدا کرنے والی اور اشانتی کا کارن بنی رہے گی۔

(۱۱) جب تم خود اپنے خون اور جگر کے لوتھڑے کو اپنے آرام، اپنی عزت، اپنے نام میں مخل جان کر دوسروں کے حوالے کروگے۔ تو کیا اُنہیں مخل نظر نہ آئے گا۔ جبکہ ایک وستو ہے ہی مخل۔ تو وہ ہر جگہ مخل ضرور ہی بنے گی۔

(۱۲) اگر تم نے اس اصول کو نہ سمجھا۔ تو اپنی اولاد سے آرام، عزت، نیک نامی۔ کی امید ترک کردو۔ خواہ ساری دنیا تمہارے پیچھے چلنے والی ہو وے۔ اولاد کا درد جس کو تم نے اپنی موجودگی میں

درد پہونچایا۔ زندگی بھر رہے گا۔

(۱۳) اپنے بچے کو اپنے روبرو کھاتے دیکھو۔ اس کی خوراک کو دُوسروں پر نہ چھوڑو۔ جب بچہ تمہارے پاس ہے۔

(۱۴) جس نیّت سے تم اپنے بچے کو خوراک دوگے۔ اُس نیّت سے دُوسرا نہ دے گا۔ بیشک دوسرا تم سے خوراک اچھی دیدیوے گا۔ اعلیٰ دے سکتا ہے۔ مگر اس کی نیّت تمہارے جیسی نہ ہو گی۔ تمہاری سادہ خوراک سے ترپتی اور دوسروں کی اعلےٰ خوراک سے ہر وقت بھوک بنائے رکھے گی۔

(۱۵) دُنیا میں تین ویکتی ہی نیاک نیتّی سے ہمیشہ سیوا کر سکتے ہیں۔ اور اپنی رسوئی سے رسائی کا درجہ دِلا سکتے ہیں۔ اول ماں... دوم :- استری۔ (دھرم پتنی) سوئم :- پتری۔ ان کے علاوہ کوئی بھی سچّی خیر خواہی کا دم نہیں بھر سکتا۔

(۱۶) کسی بچہ کے سامنے کوئی ظالمانہ اور وحشیانہ حرکات کسی سے نہ کرو۔ ورنہ وہ اپنے اندر دھارن کر لے گا۔ بلا کسی تردّد اور تکلیف کے

(۱۷) دنیا میں کسی بچہ کو محفوظ بنانے کا آسان علاج یہی ہے۔ کہ اس کی پرورش اور تربیت تک انسان خود محفوظ بنا رہے۔

(۱۸) چھوٹا بچہ پاک، پوتر، معصوم اور بے پاپ ہے۔ اس لئے پرتشٹھا کا استھان ہے۔ کبھی اس پاک آتما کا نرادر نہ کرو۔ اگر تم پر بچہ سچ مچ ناراض ہو گیا۔ تو سمجھو۔ بھگوان ناراض ہو گئے۔

---

لے تربیت کرنا۔ رچا دینا۔

# قربانی

کون کون سی　　کس کس کیلئے

(۱) قربانی کرنے یا قربان ہونے سے پہلے قربانی کے اصولوں کا مطالعہ کر لو۔ اصولوں کو سمجھ کر ذہن نشین کر لو۔ ورنہ اُلٹا ہانی ہو گی۔ ہانی کرو گے۔

(۲) ایسی قربانی نہ کرو۔ کہ دوسروں کا سنورے کچھ نہیں۔ اور اپنی بگاڑ بیٹھو۔

(۳) قربانی کرتے سمیہ پہلے دیکھ لو۔ کہ جس پر تم یا جس کیلئے تم قربان ہو رہے ہو۔ تمہاری ضرورت تمہاری ہستی کی ضرورت اسے محسوس ہوتی ہے؟ یا تم خواہ مخواہ ہو اس کی نظر ہیں۔

(۴) کسی بشر کے لئے قربانی نہ کرو۔ جو اپنی بھلائی کا خود دشمن ہے۔ سوائے اپنے ناش کے اور کچھ حاصل نہیں۔

(۵) کوئی چیز ایسی قربان نہ کرو۔ جو تمہاری نہیں۔ یا تمہاری اپنی پیدا کردہ نہیں۔ کسی دوسرے کی مفوضہ امانت کو اپنی شہرت کے لئے قربان نہ کرو۔

(۶) تمہارا تن ایک دیش ہے۔ اسے دیش کے لئے قربان کرو تمہارا دھن کسی علم و فن سے حاصل ہوا۔ اسے علوم و فنون کے لئے قربان کرو۔ تمہارا من جاتی سے اپن ہوا۔ اسے جاتی کے لئے وقف کرو۔ اور تمہاری آتما ایک سوتنتر جیوتی ہے۔ اسے سوتنتر تا (مکتی) کے لئے قربان کرو۔ اگر تم اسکے برخلاف عمل کرو گے۔ تو قربانی لاحاصل ہو گی۔

(۷) اپنی ضروریات کو دوسروں کی ضروریات یا حاجتوں پر نہیں قربان کرو۔ جبکہ تمہاری اپنی ضروریات کے مقابلہ اُن کی ضروریات کے پورا ہونے میں بھلائی بہت ہو۔

(۸) ہر ایک شخص تمہاری قربانی کو اپنے اپنے عقل کے ترازو سے تولیں گے۔ تمہیں اپنا ہی تول دیکھنا ہوگا۔ اگر سب کے ترازو کا وزن مختلف مختلف نکلتا ہے۔

---

گمبھیر بنو۔ آگے بڑھو

## اِنکساری

وشواش کے پاتر بنو

(۱) اے سادھک! تمہیں کسی نے کہا بھی۔ کہ تم اچھے ہو یا کسی نے کہا بھی۔ کہ تم بُرے ہو۔ اگر تم اُن کے کہنے میں آگئے۔ تو سمجھو ابھی تم پار نہیں ہوئے۔ کیونکہ کہنے والے جو کرتے ہیں۔ ویسا تم ٹ۔ا دیکھ کر تمہاری نسبت رائے زنی کر سکتے ہیں۔ کوشش کرو کہ تمہیں کوئی اچھا یا بُرا نہ کہہ سکے۔ ان لفظوں کا تم پر اطلاق نہ ہو۔ اور دیکھنے والے حیران ہوں۔ کہ کیا کہا جائے۔ "یہ پربھو ہی کی وچتر لیلا ہے"۔ پھر تمہارا کلیان ہے۔ جب تمہاری رفتار سے لوگ پربھو کا نام بے اختیار اپنی زبان پر لانے لگیں۔

(۲) تمہیں پتہ ہے۔ کہ تم چھوٹے ہو یا بڑے ہو۔ یا درمیانے۔ اگر تم کو پتہ ہے۔ تو ابھی بھی اُروار ہو۔ تمہاری منزل بہت دُور رہتی ہے۔ جلدی چلو۔ تیزی سے قدم اٹھاؤ۔ کہ اگلے رہبروں کو جا ملو۔ اور جتنی کہ اُن سے بھی بڑھ جاؤ۔ آخر شِش یہ ہو۔ کہ تمہیں اپنا

ٹ اگرے = نزدیک۔

اَور اپنی تکان کا پتہ نہ رہے پھر تم سے کوئی سوال کرے۔ کہ تم بڑے ہو یا چھوٹے۔ تو کہہ سکو۔ یا وہ تم سے کہہ نہ سکیں۔ تمہارا پتہ لاپتہ ہو جاوٗ۔

(۳) تم بڑے جسیم ہو۔ تنومند اَور زورمند بھی۔ پر تھوڑی تیز سے چلنے سے تھرّاتی ہے۔ لوگ تجھ سے آڑے وقت میں مدد لینے کا بھروسہ رکھتے ہیں۔ اَور اسی لئے تمہارا آدر اَور ستکار کرتے ہیں۔ ذرا دیکھ اَور پھولا نہ رہ۔ اَور بھولا بھی نہ رہ۔ تھوڑی سردی آئی۔ ہوا لگی تمہیں زکام ہو گیا۔ تم لیٹ گئے۔ جان جسم ٹوٹنے لگا۔ تھوڑا بخار چڑھنے لگا۔ اب تو اپنا زور دکھا۔ ذرا ایک قدم تو باہر چل کر دیکھ۔ ٹانگیں تمہیں جواب دے دیتی ہیں۔ اَور باہر کی سرد ہوا کے ڈر سے جی نہیں کرتا۔ تیری موٹائی کم نہیں ہوئی۔ کچھ سوکھ نہیں گیا۔ اَور ستکار کم نہیں ہوا۔ خوراک کم نہیں ہوئی ہے۔ ذرا سوچا بھی۔ کہ کون سی طاقت ہے۔ جو تم کو باہر قدم نہیں لانے دیتی۔ یہ ایک تھوڑی سی کمزوری ہے۔ اندر کی خفیف کمزوری باہر کے کثیف طاقتور ڈھانچے کو اپنے نیچے کرتی ہے۔ اندر کی تھوڑی کمزوری سے بھی ڈرتا رہ۔ جب تک تیرا اندر بلوان نہیں۔ تو اپنے آپ کو بلوان نہ سمجھ۔

(۴) اپنی پرشنسا نہ کرو۔ پرمیشر کو سننی ہوگی۔ اَور تم اس کی نظر سے گر جاوٗ گے۔

(۵) اگر کوئی تمہارے پاس بلا کسی مطلب کے آتا ہے۔ تو اپنے کو مبارک جانو۔ اَور ایشور کا شکریہ اَدا کرو۔ کہیں غرّہ ہو کر اپنا ادھیکار نہ کھو بیٹھو۔

(۶) اپنی بڑائی نہ کرو۔ تم سے بڑا تمہارا پتا، تمہارا گورو۔

رہبرِ حقیقی پربھو پر ماتمن دیو ہیں۔ ان کی موجودگی میں اپنی بڑائی کرنا ان کی ہتک کرنا ہے۔ جپ کرو۔ اس کی ہی بخشش، عظمت اور بزرگی کا ورنن کرو۔

(۷) دُنیا میں بہت تھوڑے آدمی ہیں۔ جو تمہاری پریکھشنا کئے بغیر تمہارا وشواش کریں گے۔ لوگ تمہیں آزمائیں گے۔ رنج نہ ہووو۔ برا نہ مانو۔ اپنے آپ کو ایسا پاتر بناؤ۔ کہ تم لوگوں کی کسوٹی پر پورے اُترو۔

(۸) مان لیا۔ کہ تم میں کوئی ظاہری عیب نہیں۔ اور لوگ تم کو نیک کہتے ہیں۔ مگر تم مطمئن نہ رہو۔ اگر تم کسی عیبی شخص کو دیکھ کر جل جاتے ہو۔

(۹) بلاشبہ تم میں اتنے گُن ہیں۔ کہ تم اپنے آپ کو نیکوں میں سمجھکر خوش ہو۔ مگر یاد رکھو۔ لوگ تم کو اندرونی دل سے بہت برا جانیں گے۔ اگر تم کسی کی اچھائی یا تعریف سُنکر جل جاتے ہو۔

(۱۰) جس نے اپنی ہی عقل کو بڑا سمجھ لیا۔ پھر اُسے اور کیا ملیگا؟ اُسے تو سنسار کی اُتم اُتم وستوئیں۔ پدارتھ۔ اُتم گن۔ اُتم کرم۔ اُتم بھاو سے محروم رہنا پڑے گا۔

---

## جب تپ اور تیاگ سیکھ

(۱) سنسار یا دیش یا قوم کا اُپکار کرنا چاہتے ہو۔ تو پہلے تپ کرنا سیکھ لو۔ جلد کامیاب ہووٗ گے۔

(۲) اپنے آتما کی اُنتی چاہتے ہو۔ اپنے اوپر اُپکار کرنا چاہتے ہو۔ تو تپ کے ساتھ جپ بھی کرو۔ کامیابی کا یہ پہلا سادھن ہے
(۳) کبھی سنسار کے لوگوں کے روبرو دِکھاوے کی پرتگیا نہ کرو۔ اگر تم میں تپ کی زندگی کا ساہس نہیں ہے۔
(۴) اپنے تپ سے زیادہ بل کی ڈینگ نہ مارو پچھتانا پڑیگا۔ ہیتھا تپ تتھا بل۔
(۵) پرتگیا کرنے سے پہلے اپنا ادھیکار دیکھ لو۔
(۶) ہر ایک آدمی کو اپنی شکتی اور آچار کے آدھین اندر اندر پرتگیا کرنی چاہیئے۔ نہیں تو دُنیا تم کو پاگل کہے گی۔
(۷) اگر تم نے کوئی برت دھارن کیا ہے۔ تو اُس کی پُورتی کے لیئے اپنے جیون کو تپ اور سنیم کا جیون بنالو۔
(۸) اِندریہ دمن ہی سنسار میں تپسوی اور تپسوی بنانیوالا ہے۔

---

## دھرم۔ ارتھ۔ کام۔ موکش

(از شاردی لٹریری)

(۱) اپنے جیون کو آشا کا جیون بناؤ۔ نہ کہ جیون کی آشا تمہارا جیون ہو۔ یعنی تمہارے جیون کے لکش میں کوئی آشا ہو۔
(۲) ہر منش میں چار اِچھاؤں کے بنا اور کوئی آشا ہو ہی نہیں سکتی۔ دھرم۔ ارتھ۔ کام۔ موکھش۔
(۳) موکش لکش ہو۔ تو دھرم۔ ارتھ۔ کام اس کے سادھن ہونگے۔ اگر کام لکش ہو۔ تو دھرم۔ ارتھ اس کے سادھن ہونگے۔ اگر ارتھ لکش ہو۔

تو دَہرم اس کا سادھن ہوگا۔ یدی دَہرم ہی تمہارا لکش ہو۔ تو آشنا۔ آستا۔ آستکتا تمہارا سادھن ہوگا۔ بغیر سادھن کے سِدّھی نہ پراپت ہوگی۔

(۴) اوّل اور آخر (دہرم اور موکش) کا ستھان اور دوار شریر کے اُوپر کے بھاگ میں ہے۔ دہرم نچلا حصّہ۔ موکش سب سے اُوپر کے حصّہ میں ہے۔ اور دوسرا و تیسرا (ارتھ اور کام) دونو شریر کے نچلے حصّہ میں نابھی سے نیچے ستھان میں دوار رکھتے ہیں۔

(۵) ایک کے تیاگ میں دُوسرے کی پراپتی ہوتی ہے۔ قدرتی نیم کے انوسار "تیاگ" سادھن ہے پراپتی کا۔ اس لیے ارتھ اور کام میں تیاگ بھاو ہو۔ تو دَہرم اور موکش کی پراپتی ہوگی۔ اگر ارتھ اور کام کی پراپتی کا لکش ہو۔ تو دہرم اور موکش تیاگ ہوگا۔

(۶) آشنا رُوپی ایک بھاری ندی ہے۔ اس کا اُرلا کنارہ کام ہے۔ اور پرلا کنارہ موکش ہے۔ اس ناری میں "ارتھ" کا پانی سُندر جل ترشنا کی زبردست لہروں سے بہہ رہا ہے۔ یہ لہریں بڑے زوروں سے دونو کناروں پر ٹکرا رہی ہیں۔ یاتری اُرلے کنارے پر کھڑا اس سُندر جل (ارتھ) سے پربھاوت ہوا کُود پڑتا ہے۔ اور زبردست لہریں (ترشنا) اسے بھگا بھگا کر، اُچھال اُچھال کر چکنا چور کر دیتی ہیں اور دہرم ایک کشتی ہے۔ جو اس کے پار کرنے کا سادہن ہے۔ مگر یاتری بھول سے کشتی کو تلاش نہ کرتا ہوا اپنے آپ غوطہ لگانے میں پھنس جاتا ہے۔ اَے یاتری! یدی پار کنارے (موکش) پراپتی کی آشا ہے۔ تو دہرم کی نوکا پر سوار ہو کر اس ندی کو پار کر۔

(۷) اَے یاتری! خبردار رہ۔ پار لگنے کے لیے، موکش پراپتی کے

لئے آشا رُوپی ندی کے پہلے کنارے (کام) کو تیاگ کرنا پڑیگا۔ اَور ندی کے پانی کے اُوپر (ارتھ کے اوپر اوپر) تیرتے، اسے تیاگتے جانے سے (نوکا) دہرم کے سنگ سے سِدّھی کامیابی ہوگی۔

(۸) کوئی آشا ایسی نہ کرو جس سے تم کو آنند۔ اُنتی۔ اَوریش کا لابھ نہ ہوسکے۔

(۹) کِسی آشا کے پُورن کرنے کے لئے تم کو سمبندھ دہرم کا گرہن کرنا ہوگا۔ دُنیا میں سمبندھ دہرم کا پالن ہی آشا کی پُورتی کی کسوٹی ہے۔

(۱۰) تین پرکار کے لوگ دُنیا میں تم سے سمبندھ رکھتے ہیں۔ ایک وُہ ہیں۔ جو بِلا کسی خواہش اَور معاوضہ کے تمہاری ذاتِ خاص سے سمبندھ رکھتے ہیں۔ تمہارے گن اَور اوگن کا خیال ہی نہیں ہوتا۔ بلکہ تمہاری ذات کے ساتھ ہی وابستہ ہیں جس طرح شریر میں آنکھ کی پلک۔ پران اَور دل۔

(۱۱) دوسرے وُہ لوگ ہیں۔ جو کسی معاوضہ کے پیچھے تمہارے سے یگانگت کرتے ہیں۔ اَور تمہارے آدھین رہتے ہوئے تمہاری آگیاؤں کا پالن کرتے ہیں۔ چاہے بُری ہوں یا بھلی۔ مگر بِنا خوراک (معاوضہ) ساتھ نہیں دیتے۔ بلکہ معاوضہ ملنے پر بھی انکار کر دیتے ہیں۔ جبکہ وُہ خود تھک گئے ہوں جس طرح شریر میں ہاتھ آنکھ۔ پائوں آدمی۔

(۱۲) تیسرے وہ لوگ ہیں۔ جو گپت رُوپ میں بغیر تمہاری اطلاع وعلم و گیان کے تمہاری وِردھی کر رہے ہیں۔ جیسے شریر میں خوراک کو گپت رُوپ میں ہضم کرکے ہر عضو تمہارے میں نشوونما دینے والی اندر کی وِیان اور شریان۔

# مالک اَور نوکر

(۱) تمہارے نوکر تم سے زبردست ہو گئے۔ تم ڈرتے ہو۔ کہ کہیں اُن کو ضبط میں لانے سے وُہ ناراض ہو جائیں گے۔ اور تمہاری سنتا کو بگاڑ دیں گے۔ یہ بڑی بھاری کمزوری ہے۔ اَور یہی اپنی بربادی ہے۔

(۲) اگر تمہاری سب سمپتی نوکروں کے آدھین ہے۔ تو تم اپنے آپ کو نوکروں کے نوکر سمجھو۔ مالک نہیں بن سکتے۔ یہ بھی کم بربادی نہیں

(۳) اگر تمہارے سب کام بیوپار اَور دھرم کے نتھا دان آدی بھی نوکر کرتے ہیں۔ تو تم کو اس کا پھل اگلے جنم میں اَور ایسی جنم میں بھی اُن کے ذریعے سے ملیگا۔ اچھا یا بُرا۔ یہ اَدھینتا بھی اپنی آتمک بربادی،

(۴) اگر تمہارا کام بددیانت نوکر کے ہاتھ میں ہے۔ تو دھن کا نقصان ہوگا۔ اگر تمہارا دان مُورکھ نوکر کے ہاتھ ہے۔ تو ایک وقت تمہاری ساری سخاوت کی کمائی پر ایسا پانی پھیر دیگا۔ کہ پچھتاؤ گے۔

(۵) بددیانت کا دماغ اَور مورکھ کی زبان دونو خطرناک ہیں۔ ان سے بچو۔ ورنہ پچھتاؤ گے۔

---

# سنساریاترا

(۱) اَے پردیسی! تو کیوں اُداس ہے۔ کیا تیرے دیش والے تیرے ہمسایہ نہیں؟ یا تیرے دیش کا کوئی یہاں نہیں؟

(۲) بیشک دیش دیش ہے۔ اور پردیش پردیش ہے۔ اتنا اُداس نہ ہو۔ تیاری کر۔ مگر تیرا سفر لمبا ہے۔ اور وطن دُور ہے۔ تیرے پاس تو کرایہ بھی نہیں۔ اور کھانے پینے اوڑھنے اور ڈھانپنے کا سامان بھی نہیں۔

(۳) تو پھر تُو کس طرح کرے گا۔ بنا ٹکٹ تو چڑھ نہیں سکتے یہیں بھُوکے مر جاؤ گے۔ لاوارث ہو کر مرے۔ تو تمہارے اس سُندر، بانکے اور پیارے نازک شریر کا ماس یہاں کے گدّھ، کُتّے نوچ کر کھائیں گے۔ اور تمہاری ہڈیاں رُلیں گی۔

(۴) اس بُری طرح مرنے سے تو اچھا ہے۔ اپنی چیزوں کو جو تم نے اپنے عیش و آرام اور بڑائی کے لئے جوڑ جوڑ رکھی ہیں۔ بیچ ڈالو۔ تمہارے پاس دام کرایہ کے بن جائیں گے۔ پار تو جا لگو گے! باقی رہا کھان پان۔ نہ سہی۔ اگر جاتے جاتے کسی امیر سجن کی سیوا کر لو گے۔ تو کھانا مُفت اور سُوادِشٹ مِل جائے گا۔

(۵) اب ذرا دیکھ لو۔ اور وِچار بھی لو۔ اگر وطن میں کچھ تمہاری جائیداد ہے۔ یا کوئی وہاں اپنا ہے۔ بیگانہ نہیں۔ تو چلے جاؤ۔ اگر وہاں بھی نہ کوئی اپنا ہے۔ جو تم کو اپنے پاس رکھے۔ اور نہ ہی جائیداد ہے۔ تو پھر جانے کا فائدہ ہی کیا! اپنے وطن میں تو کوئی بھکشا بھی نہ دے گا۔

(۶) اے پردیسی! نہ رو۔ غمگین نہ ہو۔ رونے سے اور غم کھانے سے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔ پریشان نہ ہو۔ میری صلاح مان جائے۔ تو اچھا ہے۔ تجھے غصّہ ضرور آئے گا۔ مگر اس کو کھا لے۔

(۷) اپنے عیش اور بڑائی کے سامان کو فروخت کر کے کرایہ نہ بنا۔ بلکہ

اس کو کام میں لگا دے۔ اَور محنت کر کے، سیوا کر کے کمائی کر لے۔ ہاتھ پلّے بُہت کچھ آ جائیگا۔ جس دیش میں تو پردیسی ہے۔ اس میں تیری طرح پردیسیوں نے جاگیریں بنا لیں۔ اَور خزانے جمع کئے۔ واپس وطن کو گئے۔ تو بے فکری سے پنشن کے طَور کھانے اَور آرام پانے لگے ہیں۔ ایسا کر، پھر اپنے دیش جانے کی تیاری کا فکر کرنا۔

(۸) میری ایک اَور صلاح بھی مان جا۔ کمانے سے پہلے اپنی خاندانی قوّت کو یاد کر لے۔ تجھ میں کام کرنے کابل آ جاوے۔ تو بزرگوں کی اولاد ہے۔ تمہارے کاموں میں بزرگی ہو۔ کمائی میں لالچ نہ کرنا۔ تیرا نام پنچ بن جائے گا۔

(۹) پاؤں کی کمائی سے تو جُوتی کی قیمت بچے گی۔ اَور زبان کی کمائی سے پیٹ بھر کر عمدہ کھانا۔ مگر باقی تنگدستی۔ کانوں کی کمائی سے بُہت بھی جوڑا۔ تو بھی کھانے کا سواد ہی نہ پاؤ گے۔ اگر کمائی چاہتے ہو۔ تو آنکھ اَور ہاتھ کی کمائی کماؤ۔ پھر جہاں چاہو۔ فقیر کیطرح سو جاؤ۔ اَور امیر کی طرح من مانگی موج اُڑاؤ۔

(۱۰) پُوچھ تو من سے۔ اُسے منظور ہے؟ کھانے اَور سونے کو یہ بُہت پسند کرتا ہے۔ اَور اسی کے لئے یہ سب تالنے بانے تنتا ہے۔ اس کے برابر کا جولاہا اس دُنیا میں کوئی نہیں۔

(۱۱) کمائی کرنی ہے۔ تو من سے کر سکو گے۔ اس لئے اس کو وقت پر کھلاؤ۔ اَور وقت پر سُلاؤ۔ کبھی تم نے لالچ کے بس ہو کر اسے وقت پر نہ کھلایا۔ یا وقت پر نہ کبھی سُلایا۔ تو جان لو۔ تجھے آفت میں ڈالدیگا۔ کبھی تمہارے کمانے والے ہاتھ اَور آنکھ کو اکیٹھا نہ ہونے دیگا۔

اور تم کو بھی سُلا دے گا۔

# اخلاق

(۱) گھر سے باہر نکلو۔ تو ذرا خاموش رہو۔ کسی کی ذہنیت جانچے بغیر اس سے لاجوابی سے بات نہ کرو۔

(۲) ہر ستسوی کو چاہیئے۔ پُرش ہو۔ یا استری۔ اپنے سے غیر جنس میں ہنسنے اور گانے کی جولاجابانہ ہو۔ عادت نہ بنانی چاہیئے۔ ورنہ پچھتانا ہوگا۔

(۳) اپنے غیر جنسوں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے، بولنے چالنے، آنے اور جانے میں اپنے وقت کا لحاظ کرنا چاہیئے۔ سادھارنتا سے اُدھک ہو جانے پر ہانی کا بھے ہوگا۔

(۴) استری کا شارع عام پر گانا۔ چلتے ہوئے راگ الاپنا۔ اور پرش کا گھر میں ناچنا برابر اور معیوب ہے۔ دونوں کے لئے وقار کو کم کرنے والا ہوتا ہے۔

(۵) استری اپنے استھان پر گائین کرے۔ اور پرش سبھا میں گاوے تو اُن کی عزت بڑھتی ہے۔

(۶) کسی شبھ شرشٹ مندر یا ستھان یا شالا میں اور کسی پوجنیہ سجن کے روبرو تھوک۔ کھنگار انھوا ناک سے میل اتارنے۔ چھینکنے یا ناک سے آواز کرکے جڑھانے کی حرکت نہ کرو۔ اپنی سبھیتا کو کم کرنا ہے۔

(۷) جب تم کہیں بھی کھلی آنکھ والوں کے درمیان بیٹھے ہو۔ تو کسی

کے پرتیکول یا انچول لب و لہجہ یا حرکت کے لئے کسی خاص دُوسرے سے آنکھ کے اشارہ سے اپنا ما فی الضمیر نہ بتاؤ۔ اَور اس کی بِنا کر کے نہ ہنسو یا نہ مُسکراؤ۔ وُہ دیکھ سکتا ہے۔ جب تمہاری آنکھیں پھری ہوئی ہیں۔

# چند سُنہری اُصُول

(۱) اگر تم کو باور ہے۔ کہ تم پَیدا ہو چکے ہو۔ تو یہ بھی یقین رکھّو۔ کہ ایک دِن تمہاری مَوت ہوگی۔ جب تم کو اس کا حق الیقین ہو جاوے۔ تو پھر مرے ہوؤں کا شوک کیسا؟ جب آپ نہیں رہنا۔ تو دُوسروں کا غم ہی کیا۔ اگر تم اپنے آپ کو مَوت سے بچا سکتے ہو۔ تو بھی دُوسروں کے لئے غم بے سُود ہے۔ کیونکہ تمہاری منشا یہہ ہے۔ کہ ان کو بھی مَوت سے بچا دو۔ تاکہ تم کو رونا نہ پڑے۔

(۲) کسی نشان کو بھیدنے کے لئے کمان اَور بان کی ضرُورت ہے۔ دِل کو کمان بنالو۔ اَور بانی کو بان اَور سنت آچرن کا ہو نشان۔

(۳) دُنیا میں اپنے جیون کا مالک بننا ہے! تو نشانہ نہ بنو۔ نشان بن دکھلاؤ۔ نشانہ بننے سے سب تم پر وار چلائیں گے۔ اَور نشان بن جانے سے لوگ تمہاری پَیروی کریںگے۔ نشانہ کو دُور سے سلام کرتے ہیں۔ اَور نشان کو پاس آکر۔

---

اتنی ہی دُشوار اپنے عیب کی پہچان ہے ۔ جسقدر کرنی ملامت اَور کی آسان ہے
آپ اپنے عیب سے ہوتا ہی کب واقف کوئی ۔ جیسے بُو اپنے دہن کی آتی ہے کم ناک میں
اَور وں میں عیب جو تھے اپنی جو آنکھ کھولی ۔ اپنے ہی دِل کو ہم نے گنج عیُوب پایا

(۴) اگر تم کلین (خاندانی) ہو۔ صاحبِ عزّت ہو۔ تو نیچ کو نیچ سمجھ کر گھرنا نہ کرو۔ ان پر مہربانی کرو۔ مگر خبردار رہو۔ کہ اپنا کان ان کے منہ سے نہ لگاؤ۔ ورنہ پچھتاؤ گے۔

(۵) اگر تمہاری زندگی کا دارومدار قلم دوات اور کاغذ میں چلنے والا ہے۔ تو کبھی اپنے احاطہ سے باہر کھڑے ہو کر اس کے متعلق بات نہ کرو۔ راز آشکار ہو گیا۔ تو پچھتاؤ گے۔

(۶) اگر تمہاری زندگی کا دارو مدار تمہارے تیاگ اور دھرم ویوہار پر ہے۔ تو شارع عام پر پرچار کرو۔ گھر میں بند رہنے سے پچھتاؤ گے

(۷) اگر تمہاری زندگی قابلِ حفاظت ہے۔ خواہ تم میں تیاگ اور دھرم زوروں پر ہو۔ مگر کسی سے کسی مکان کے باہر کبھی لڑکوں کی طرح بات نہ کرو۔ ورنہ پچھتاؤ گے۔

(۸) سونے سمے بہت گرم دودھ یا بہت ٹھنڈا پانی پی کر نہیں سونا چاہیئے۔ رات کو نیند سے اُٹھ کر بھی پانی پی لیویں۔ اور پھر سونے سے بھی ویریہ پات کی بیماری ہو جاتی ہے۔

(۹) رات کو بھاری غذا کھا کر یا پیٹ بھر کر سونا ویریہ کو کھین کرنا ہے۔ روزانہ عادت سے روگی بن جاتا ہے۔

(۱۰) پچھلی رات کو اُٹھ کر بیٹھنے سے شریر میں روگ نانسک وایو کا سنچار ہوتا ہے۔ ویریہ کی ورِدھی ہوتی ہے۔ مگر کچھ رات رہی دیکھ کر پھر سو جانے سے ویریہ پات کا احتمال ہوتا ہے۔

(۱۱) کسی کے مفید برت اور اچھے نیم میں تو روڑا نہ بن!

(۱۲) کبھی کسی سجن کے پاس ایسے وقت نہ جا۔ جب کہ ان کا

سمیہ کسی برت یا نیم پالن کرنے کا ہے ۔ اور جس کو تم کرنا نہیں چاہتا ۔ یا نہیں کر سکتا ۔

(۱۳) مانگنے میں حریص نہ بنو ۔ بھگوان سے بھی سب کچھ یکدم نہ مانگو ایک چیز کو ایسا مانگو ۔ کہ بغیر لئے چُپ نہ ہو وو ۔ مگر اس کے پہلے دوسری کی طلب پہلی کو پورا نہ ہونے دے گی ۔ ایک مل جائے ۔ تو اس کی حفاظت کرو ۔ اور اُسے بڑھاؤ ۔ پھر دوسری مانگنے کے تم اس کے دربار میں مستحق سمجھے جاؤ گے ۔

(۱۴) اگر تم نے ایشور کے سامنے اپنے آپ کو اعتباری ثابت کر دیا ۔ تو ایشور داس تمہاری داسنا میں ہو گا ۔ اگر تم نے ذرا بھی بے اعتباری کی ۔ تو ایشور داس کا تم کو داس بننا پڑے گا ۔

(۱۵) اپنی شکتی سے زیادہ اپنے اُوپر بوجھ لینے کی ذمہ واری نہ لو نہیں تو بدنام ہو ہی جاؤ گے ۔ دُکھی ہو گے ۔

---

# دُوسرے کے بھیدوں میں شرکت

(۱) بلا مطلب کسی کے اندرونی بھیدوں کے جاننے کی کوشش نہ کرو ۔ یہ بڑی ذمہ واری کا کام ہے ۔

(۲) اگر کسی کے اندرونی بھید کو تم نے پالیا ہے ۔ اسے گپت رُوپ میں اندر ہی دبا دو ۔ جب اُس نے تم پر وشواش کیا ۔ اس کی ہانی اور لابھ سے تم اس سے زیادہ ذمہ وار بن گئے ہو ۔

(۳) کسی کے بھید سننے کیطرف توجہ نہ کرو ۔ جس سے تمہاری ضمیر

کو کوئی پاپ کرنا پڑ جاوے ۔

(۴) ایسے پاتر بننے کی کوشش کرو ۔ کہ تمہاری آتما کے وچاروں کے وپریت کوئی بھی بھید داخل ہونے کی جرأت نہ کرے ۔ اور نہ ہی تمہاری آتما کو متنزلزل کر سکے ۔

# سچا آرام

(۱) تیرا دل چاہتا ہے ۔ کہ مجھے آرام ملے ۔ جب تو اپنے ماتحت اندریوں کو آرام نہیں دینا چاہتا ۔ تو تو کیسے آرام کا مستحق ہو سکتا ہے !

(۲) شاید تو سمجھتا ہے ۔ کہ دیوہارک سمبہ کے بعد اپنی اپنی اندریوں سے کام نہیں لیتا ۔ مگر یہ صریحاً غلط ہے ۔ اگر تو کچھ کھاتا ہے یا پیتا ہے ۔ تو بھی اندریوں سے کام لے رہا ہے ۔ اگر ورزش کرتا ہے ۔ یا تاش کھیلتا ہے ۔ تو بھی تو اندریوں کو جُپائے رکھتا ہے ۔

(۳) اگر تو سونے کو آرام دینا سمجھتا ہے ۔ تو بھی غلطی پر ہے سونا اندریوں کو آرام دینا نہیں ۔ تو تو بامر مجبوری ایسا کرتا ہے ۔ اندریاں تھک جاتی ہیں ۔ وہ کام اس سمیہ کر ہی نہیں سکتیں ۔ یہ آرام کہاں ہے نہیں ۔ بلکہ تکان کی وجہ سے ہے

(۴) اس آرام میں بھی اُن کو تکان ہی رہتی ہے ۔ آرام نہیں ۔ تکان دُور نہیں ہوتا ۔ کیونکہ تو ایسی خوراک کھا لیتا ہے ۔ بے قاعدہ اور غلامی کی خوراک کھا لیتا ہے ۔ تیرے دماغ کے وچار کام میں ایسے لپٹتے ہیں کہ رات کو دل تیرا خواب کی صورت میں اُنہیں یاد کر کے اپنے آگے کھلا دیتا ہے ۔ بچاری اندریاں بڑی ویاکل ہوتی ہیں ۔ کبھی کبھی تو آنکھیں رو

پڑتی ہیں۔ تربتر آنسو نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ کانپنے لگ جاتے ہیں۔ پاؤں اُٹھ ہی نہیں سکتے۔ بھاگنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بیچارے رہ ہی جاتے ہیں۔ یہانتک کہ زبان دھاڑ دھاڑ اور چیخ مارنے لگ جاتی ہے۔

(۵) کیا تو اِس کو ہی اندریوں کا آرام سمجھتا ہے۔ ہائے! اے باؤری تیری بہت بُری حالت ہے۔ تجھے آرام کب نصیب ہوگا۔ تو تو جنم جنمانتر اس کی اِچھّا میں دُکھ ہی اُٹھاتا رہیگا۔

(۶) پرماتما نے تجھے منش بنایا ہے۔ منش نام ہے سوچ بچار کرنے والے (منن شیل) اور پشو نام ہے دیکھنے والے کا۔ اگر تم دیکھتے ہی رہے۔ اور وچار نہ کیا۔ تو ابھی سے ہی پشو بن گئے۔ اگلے جنم میں منش بن کر کیا کرو گے؟

(۷) دیکھو! اگر آرام چاہتے ہو۔ تو اِس طرح پر اندریوں کو آرام دو۔ دِن رات کے چوبیس گھنٹوں میں ایک وقت ایسا مقرر کر لو۔ جو تم کو انکُول ہو۔ جتنا وقت منٹوں میں یا گھنٹوں میں تمہاری طاقت پر ہے۔ ایکانت سنتھان میں چپ چاپ خاموش آنکھیں بند کر کے مُنہ بند آسن لگا کے ہاتھ ڈھیلے چھوڑ کر بالکل سیدھے تن کر بیٹھ جاؤ نہ کوئی جپ کرو۔ نہ وِرد وظیفہ نہ ہی کوئی خیال سنکلپ وِکلپ دِل میں لاؤ۔ غرض ارادتاً بلا کسی حرکت کے بیٹھے جاؤ۔ اور روزمرّہ ہی ایسا کرتے رہو۔ تم دیکھو گے۔ کہ کتنی دیر کے لئے تم اندریوں کو آرام دے سکتے ہو۔ اور خود تمہارا دِل کتنے آرام کا خواہشمند ہے۔ اور کتنا وہ عمل کرتا ہے۔

(۸) ایسا ابھیاس کرنیوالا آدمی راحت آبادی یعنی مُکتی اور نجات پانے کا ایک دن حقدار ہے۔
(۹) بل اور گیان کی پراپتی کا یہی اُچیہ سادھن ہے۔ اور آرام راحت اور مُکتی یا نجات بنا بل اور گیان کے کسی کو نہیں ملی۔ اگیانی اور نربل کا استھان نیچا ہے۔ اُوپر نہیں۔
(۱۰) اے پاٹھک! تیرا اس ابھیاس کرنے میں کچھ بگاڑ نہیں۔ کوئی پائی پیسہ خرچ نہیں ہوتا۔ کسی کی طرف سے روکاوٹ نہیں ہوتی۔ اگر تو مان لیوے۔ تو تھوڑے دنوں میں تجھے اپنی قوتوں کا پرکاش ہونے لگے۔ اور تو خوشی سے پھولا نہ سماوے گا۔
(۱۱) یہ ابھیاس نہ صرف خوشی دیگا۔ بلکہ تیرے اندر جو جو بھی نقص ہونگے۔ آہستہ آہستہ بھاگتے نظر آئینگے۔ تجھے کوئی بھی کوشش نہ کرنی پڑے گی۔
(۱۲) تیرے بزنس کاروبار کے سوچنے میں یہی ابھیاس بڑی مدد دیگا۔ تیری سندھیا۔ اُپاسنا۔ پرارتھنا میں بہت اچھی گی ہوگا۔
(۱۳) تیری بیماریوں کا بھی ایک مانو دوا بن جائے گا۔ کیونکہ اس سے مانسک شکتی مضبوط ہو جاتی ہے۔
(۱۴) اگر تو نے مصمم ارادہ کر لیا ہے۔ کہ تو آرام کرنا سیکھے گا۔ اور تجھے آرام مطلوب ہے۔ تجھے تیرا شریر۔ تیرا دماغ اور دل پیارا ہے۔ تو جلدی وقت مقرر کر لے۔
(۱۵) تو وقت کا پابند بن جا۔ وقت کو اپنے آدھین نہ کر۔
(۱۶) کبھی ایسے وقت بیٹھنے کا خیال نہ کر۔ جو تیرے روزگار کے کام کے وقت کے درمیان ہو۔ یا کھانیکے وقت میں ہو۔ یا سونے کا وقت ہو

(۱۷) ایسا وقت مقرر کر۔ جبکہ تجھے اُس سمیہ تکان نہ ہو۔ اس سمیہ سے پہلے تیری زبان بُہت بولتی نہ رہی ہو یا پرپش یا پڑھتی پڑھاتی نہ رہی ہو۔ تیری آنکھ دیکھتی نہ رہی ہو۔ اَور ہاتھ لکھتے یا کام کرتے نہ رہے ہوں۔

(۱۸) ایسا سمیہ نہ ہو۔ جبکہ تجھے جمائی یا انگڑائی ہی ہر وقت لینی پڑے۔ تیری ٹانگیں اس سمیہ چوکڑی سے اکتا نہ جائیں۔ بلکہ ایسا سمیہ مقرر کر جبکہ تیری ہر ایک رگ رگ۔ نس ناڑی اَور انگ انگ میں جوبن کی ترنگ ہو۔ قرار ہو۔ نیا خون ہو۔

(۱۹) بڑے بڑے گیانی اَور تتو ونتا فلاسفروں نے اپنے سوالوں کو اسی طریقہ سے حل کیا۔ انہیں گھنٹے تو کیا دن بیت جاتے ہیں مشکلات کے حل کی یہ ایک پوڑی ہے۔ زینہ ہے۔ سیڑھی ہے۔

(۲۰) من گیان کا سمندر ہے۔ جتنا گہرا غوطہ لگاؤ گے۔ اس کے اندر سے نئے رتن ملیں گے۔ رشیوں نے اس کے آرام میں اصلی آرام پایا۔ تجھے اس کے علاوہ کوئی طریقہ نہیں ملیگا۔

---

# اکیلاپن

(۱) لوگوں کی کہاوت سُنکر کہ تُو اکیلا ہی آیا۔ اکیلا ہی جائیگا بس سنتشٹ ہو گیا۔ اَور سمجھ لیا۔ کہ اس لئے اکیلا ہی رہنا چاہیئے۔ یہ تیری بھول ہے۔ اکیلے کو تو غم کے سوا اَور کیا ملیگا؟

(۲) اَے جیو! تُو اکیلا کبھی ہُوا ہی نہیں۔ اس بات کو یاد رکھ۔ اَور اچھی طرح سے گانٹھ باندھ لے۔ مکتی میں تو ایشور کا ساتھی اَور سنسار

ہیں پرکرتی کا سنگی۔ پھر اکیلا پن کہاں سے لایا؟

(۳) اپنی موجودہ اِبتدا کو دیکھ۔ جب تو ماتا کے گربھ میں آیا۔ تو تو اپنے پتا کے ویریہ کے ساتھ ہی آیا۔ اور تو ماہ ماتا کے ساتھ اُسکے اُودر میں رہا۔ جب بھی باہر نکلا۔ تو کسی (دائیہ) کی سہایتا سے باہر نکلا۔ تو لپٹو نہیں ہے۔ اب نہ سمجھا۔ تو پھر کب سمجھے گا؟

(۴) تیرے آنے اور جانے میں تیرے کرم تیرے بھوگ پراربدھ اور اسکے سادھن سدیو کال سنگی ہی رہتے ہیں۔ تو سہائتا کا محتاج ہے تجھے سنگھٹن رہنے اور سنگی بنانے کی از حد ضرورت ہے۔

---

# جگت اور سُکھ

(۱) پیارے! جگت میں تو جنیار ہے۔ ہوشیار ہو کر رہ۔ اور خبرداری سے زندگی بسر کر۔ تو بڑا قیمتی ہے۔ اپنے ماں باپ سے پوچھ تیری کیا قیمت ہے! اپنے بال بچوں سے پوچھ۔ تیری موت اُن کے لئے خوشی نہیں ہے۔

(۲) یہ جگت ہی جیتوں کا ہے۔ مرے ہوئے بھی خواب میں تجھے جیتے نظر آتے ہیں۔ تجھ سے باتیں کرتے رہتے ہیں۔ اِسلئے تو جینا سیکھ۔

(۳) یہ جگت سُکھ کا ساگر ہے۔ اس میں پربھو نے کوئی چیز ایسی نہیں بنائی۔ جو سنسار کے رہنے والے کسی نہ کسی پران دھاری جاتی کے لئے امرت نہ ہو۔

(۴) پشو پکشی کیڑے مکوڑے اور مچھلی مینڈک جل چر سب کے سب

جیو جگت کے نیم کو جان کر چل رہے ہیں۔ اسی لئے وُہ سُکھی ہیں۔ اگر اُن کو دُکھ ہے۔ تو ہمارے سنگ سے۔ ہمارے افعال سے ہمارے آدھین ہونیسے

(۵) منش سنسار میں سُکھ ڈھونڈتا ہے۔ مگر پاتا نہیں۔ کیونکہ سنسار کی گتی کو نہیں سمجھتا۔ جگت میں رہتے ہوئے اُس کی چال کے ساتھ ساتھ اپنا چلن نہیں بناتا۔

(۶) تو اپنے سُکھ اور دُکھ میں غلطان نہ ہو۔ اُن کے اسباب کو وِچار میں رکھ۔ تو سنسار میں سُکھ ہی پاوے گا۔

(۷) پرماتمن دیو نے تیرے لئے وید عطا کئے۔ ویدمیں دُکھ کے منتر کا نام تک نہیں۔ تمہیں سُکھ دینے اور دُکھ سے چھڑانے کیلئے پریرت کیا ہے۔

(۸) تو پڑھتا نہیں ہے۔ سنسار بھی وید کا ترجمہ کر رہا ہے۔ آنکھوں سے دیکھ۔ تیرے سُکھ کا ہیتو اور دُکھ نورتی کا سادھن ہے۔

(۹) تو دیکھتا نہیں ہے تیرے شریر میں چاروں ویدوں کا خزانہ ہے سُنتا نہیں ہے۔ کانوں سے تو غافل ہے۔ بڑا بے پرواہ ہے۔ باہر سے سُننے کا عادی ہے۔ تو ذرا تھوڑا سا بھی اپنے اندر کو کان لگائے۔ تو سُنیگا۔ کہ کیا کیا اُپدیش تجھے سنائی دیتے ہیں۔ باہر کے لوگوں کے اُپدیشوں کی تجھے ضرورت ہی نہ رہے۔

(۱۰) تجھے کون سمجھاوے۔ جب تو اپنی نہیں سُنتا۔ یاد رکھ! قدرت کا ہاتھ بڑا زبردست ہے۔ تیری اکڑ کو اس کی لاکڑ (ڈنڈا ڈنڈ) منٹ میں مٹا دیگی

---

# آدھینتا

(۱) اے پرانی! تو اپنی مرضی کا مالک نہیں ہے تیری سب اچھائیں

تیرے ان کول پوری نہیں ہوتیں. جب تک تو کسی شریر جسم اور قالب میں ہے تو اپنی اِچھا کا مالک نہیں بن سکتا.

(۲) اگر تو چاہتا ہے. کہ اپنی مرضی کا مالک بنکر رہے. تو تو مالک کا سنگی بن. وہی ایک ذات ہی اپنی مرضی کی مالک ہے.

(۳) مگر یاد رکھ! تو خواہ سنسار میں جنم لے کر رہے. خواہ جنم سے مُکت ہو جاوے. تجھے آدھین رہنا پڑے گا. تو نیم بدھ سُبھاوک ہے بچپن سے لیکر مرن.... پر ہیت تو کسی نہ کسی دیکتی. سماج. جاتی. دیش یا دیوتا کے آدھین رہیگا ہی. اسلئے اپنی خودی کا اہنکار. ابھیمان نہ کر.

---

# خاموشی

(۱) دُنیا میں اگر اپنے آپ کو بیضرر بنانا چاہتے ہو. تو خاموشی کا سادھن اختیار کرو.

(۲) خاموشی ایک مقناطیس ہے. جو شریر کی سب قوتوں کو آکرشت کر کے ایک کیندر پر جمع کر دیتی ہے.

(۳) دشمن فتح کیا جا سکتا ہے. خاموش مقابلہ سے تمہارا رُعب خاموشی سے ظاہر ہو سکتا ہے. تمہارا جلال اور تمہارا پریم خاموشی سے ٹپکیگا.

(۴) خاموش انسان کا عیب تو خاموش رہتا ہے. مگر نیکی دوسروں پر اثر کر جاتی ہے.

(۵) خاموش آدمی کے دشمن بہت کم پیدا ہوتے ہیں. اور جو اُس کا دشمن بھی ہو گا. تو اس دشمن کو اس خاموش کا ہر وقت بھے لگا رہیگا.

(۶) کھانا (بھوجن) خاموشی سے کھاؤ۔ کیونکہ کھانا (بھوجن) میں ایسی طاقت ہے۔ جو بولتے ہوئے منہ کو بند کر دیتا ہے بمثل مشہور ہے۔ کہ کتے بھونکتے ہوئے کے مُنہ میں ہڈی دیدو۔ وُہ خود بخود چُپ ہو جائے گا۔

(۷) جو آدمی بھوجن کے سمیہ میں خاموش رہتا ہے۔ وُہ چبا کر کھا سکتا ہے۔ اپنی خوراک کو ہضم کر سکتا ہے۔ اَور بھوجن سے پُوری طاقت پراپت کر سکتا ہے۔

(۸) خاموش نہ رہنے والا آدمی کبھی خوراک کو پُورے طَور سے چبا نہیں سکتا۔ اَور نہ ہی ہضم کر سکتا ہے کئی بیماریوں میں مُبتلا ہو جائے گا۔

(۹) خاموشی سے خوراک کھانیوالا اپنے چِت کو جلدی سے ایکاگر کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ اپنی اِندریوں کو دَمن کرنے کے یوگیہ بن سکتا ہے۔

# نیکی۔ بدی

(۱) نیکی اَور بدی۔ اچھائی یا بُرائی پرماتما کی پَیدا کردہ نہیں۔ اَور نہ ہی جیو کی ساختہ ہیں۔ اگر پرماتما کی پَیدا کردہ بُرائی ہوتی۔ تو کوئی نیک بن ہی نہ سکتا۔ اگر اچھائی ہی پَیدا کردہ ہوتی۔ تو کوئی بُرا ہی نہ بن سکتا۔ نہ ہی یہ جیو کا گُن ہے۔ جب اس میں یہ گُن نہیں۔ تو نئی چیز بنا ہی نہیں سکتا۔

(۲) اچھائی اَور بُرائی پرکرتی کے گُن ہیں جیو پرکرتی کا سنگی ہونیسے دونو کو گرہن کر لیتا ہے۔ اِسلئے تُو کسی جیو سے نفرت نہ کر۔ بلکہ پرکرتی کی ماتحت اسے سمجھا کر راہِ راست پر لانے کا یتن کر۔

(۳) پرکرتی کے تین گُن ہیں جنکو تین رَسیاں کہتے ہیں۔ سَت۔ رَج تم یہ رسیاں ایک چیز کی نہیں ہیں۔ ست کی رسی ریشمی ہے۔ رج کی سُوت کی ہے

اَور تَم کی مُنج کی۔ مُنج کی رَسی بہُت سستی ہے۔ جلدی بٹی جاتی ہے۔ دیکھنے میں بھی موٹی اَور مضبوط ہوتی ہے۔ اِسلئے ناشناس لوگ ایسے گرہن کر لیتے ہیں۔ اِسی رسی کے سنگ سے جسم چھلنی چھلنی ہو جاتا ہے۔ اَور مَنش مُصیبت میں پھنسا رہتا ہے۔ اَور سُوت کی رسی کو پیسے والے خریدتے ہیں۔ یہ اُس سے مضبُوط ہوتی ہے۔ مگر جہاں باندھو۔ گہرے نِشان کر دیتی ہے۔ اَور سَت رُوپی ریشمی رسی نہایت ملایم۔ نہایت قیمتی۔ مگر کوئی کوئی خریدتا ہے۔ جو عاقبت اندیش ہوتا ہے۔ شان کو بڑھاتی ہے۔ اَور اَیسی گانٹھ ہے۔ کہ جس کا سنگ کیا۔ پھر چھوُٹی نہیں۔

(۴) ہر مُنش کو پرکرتی کا سنگ ہے۔ اِن تینوں میں سے کوئی نہ کوئی رسی اسے باندھے ہوئے ہے۔ اَور بہُت لوگ اَیسے ہیں۔ جن کے پاس تینوں ہی کار آمد رہتی ہیں۔ اَور کوئی مُنش اِن تینوں سے خالی نہیں۔ مگر جس رسی کو جس نے پسند کیا۔ وہی اپنا ہتھیار بنا لیا۔ باقی دبا رکھی ہیں۔

(۵) تو بھی بے خطر نہ رہ۔ تیرے پاس بھی تینوں رسیاں ہیں۔ دُوسرں پر اُنگلی اُٹھانے کا اَور زبان دراز کرنے کا عادی بن گیا ہے۔ کہیں تیری واری بھی آئی۔ تو تُو اپنے آپ کو بچا نہ سکیگا۔ تُو تو اُنگلی کھڑی کرتا ہے۔ دُوسرے تیری ہاتھ سے گت کر دینگے۔

(۶) مُنش کے پھِسلنے اَور چڑھنے کا کوئی وقت مُقرر نہیں۔ اپنے اُوپر اتنا ابھیمان نہ کر۔ کبھی کوئی مُورکھ پاگل نہیں بنا۔ پاگل بننے ہی زیادہ عقل والے ہیں۔ زمین سے کوئی نہیں گرا۔ سوار ہی گر کر زمین کے بل پڑتا ہے۔ اِس لئے خوف کر۔ ہر کِہ ذمہ کو اپنی زبان سے نہ گرا۔

(۷) مُنہ پھٹ نہ بن۔ اِس میں بڑائی نہ جان۔ منہ پھٹ دُوسروں کے

دِلوں کو پھاڑتا ہے۔ دِل پھوڑی سے منتر نا کی آشا نہ رکھ۔ نیکی کی امید چھوڑ دے۔ وہ تیرے دِل کو بھی پھاڑ دیں گے۔

# بُرائیوں کا تیاگ

(۱) تمہاری یہ بھی بڑائی ہے۔ اگر تُم کسی کی بُرائی یا عیب کو حکم یا رُعب یا دباؤ سے چھُڑوا دو۔ عیبی فعلِ بد کرنے سے بچ جائیگا۔ مگر کو سنسکار عیب کا بیج اس کے اندر رہ جائیگا۔

(۲) اگر کسی شخص کو دھن کا لالچ دے کر تُم بُرائی چھُڑا دو گے۔ تو تمہارا دُنیا میں لیش ہوگا۔ مگر عیبی آدمی میں دوسرا عیب لوبھ کا تمہاری طرف سے پیدا ہو جاوے گا۔ اگر اُس نے وہ بُرائی پھر کر لی۔ تو تمہیں دھن جانے کا اُس سمیہ افسوس ہوگا۔

(۳) اگر تم کسی کی بُرائی کو کسی دُوسری اس کی کامنا سِدّھی کے عوض سے چھُڑا دو گے۔ تو عیبی کا اُتساہ اَور بل تب تک رہیگا۔ جب تک کامنا سِدّھی کا سمیہ پُورا نہیں ہوا۔ اگر قضا کار کامنا سِدّھ نہ ہوئی۔ تو پھر اُس سے بُرائی ہو سکنے کی امید ہو سکتی ہے۔

(۴) تمہاری بڑی بہادری ہوگی۔ اگر تُم کو کوئی اپنی بُرائی اِس شرط پر چھوڑ دینے کو کہے۔ کہ تم خود اپنی فلاں بُرائی کا تیاگ کر دو۔ تو میں بھی فلاں عیب چھوڑ دُونگا۔ یہ تمہاری قربانی اپنے اور اس کے لئے دونو کی بھلائی کے لئے ہوگی۔

(۵) جب آدمی نے کسی کی بُرائی کو اپنی سیوا یا پریم کے بل سے کہہ کر

یا اُپدیش کر کے بُرائی کو بُرائی جتوا (جتلا) کر تیاگ کروا یا ۔ اُس کے لئے تمہاری پرسنتا کی حد نہ ہوگی ۔

(۶) اگر کسی آدمی نے خود بخود یا کسی نے سُن سُنا کر کسی عیب کی بُرائیوں سے متاثر ہو کر عیب کو تیاگ دیا ۔ اور خود اُس سے مُتنفر ہو گیا ۔ تو سمجھو ۔ کہ بُرائی کے بیج کو اُس نے اب جلا دیا ۔

# مذہب اور نیکی

(۱) تمہیں ایک خیال دل میں جاگزیں کر لینا چاہیئے ۔ کہ اگر کوئی چنڈال بھی نیک کام کرتا ہے ۔ اور نیکی کا پرچار کرتا ہے ۔ تو تُو اسے نیک مرد جان ۔ اُسے نیچ سمجھ کر اُس کی مُخالفت نہ کر ۔

(۲) انسان کی نیکی کو انسانیت کی آنکھ سے دیکھ ۔ اور بشریت کے دل سے وزن کر کبھی مذہب یا قوم کے معیار سے نہ ماپ ۔

(۳) جو شخص اپنے ہی مذہب ، اپنی ہی قوم کے یا اپنے ہی پریوار کے ممبروں سے کئے ہوئے نیک کاموں کو اچھا اور اپنے ہی ممبروں کو نیک سمجھتا ہے ۔ اور دُوسری مِلّت مذہب ، قوم یا پریواروں کے افراد کے نیک کاموں کو اور نیک پُرشوں کو بھی اچھا نہیں سمجھتا ۔ یا بُرا جانتا ہے ۔ وُہ شخص مذہبی دیوانہ ہے ۔

(۴) نیکی اور سچائی کا معیار سب مذہبوں میں ایک سماں ہے اس کی پرکھ کا قاعدہ ، اس کی کسوٹی سب مُنشوں کے لئے ایک ہی ہے ۔ اور قاعدہ یا کسوٹی کسی مُنش کا پیدا کردہ نہیں ۔ خُدا داد ہے ۔

(۵) جو منش پرماتما کی کسوٹی پر پورا اُترے گا۔ اُسے پربھو کے دربار میں شرفِ باریابی ہوگا۔ خواہ اپنے مذہب میں بہت اُونچا ہی سمجھا جاتا ہو۔ اگر پرماتما کی کسوٹی پر پورا نہیں اُتریگا۔ تو وہ دربارِ مُعلّےٰ سے گرا یا جائیگا۔

(۶) مذہب کو چار دیواری نہ بناؤ۔ ہر چہار دیواری کے اندر محدود آدمی بند سکتے ہیں۔ اس بات کو بہت گہری نظر سے وِچارا کرو۔

(۷) جو یہ چاہتا ہے۔ کہ لوگ میرے مذہب میں داخل ہوں۔ وہ بہت ہی چھوٹے دِل کا آدمی ہے۔ وِشال ہردیہ اُن کا ہے۔ جو کہتے ہیں۔ کہ ہمارا مذہب لوگوں میں داخل ہو۔

# پرچار

(۱) پرچار کا اعلیٰ طریقہ اور اس کی کامیابی کا زینہ تیاگ بھاو ہے جب پرچار کا مدعا دھن سنگرہ ہوگا۔ لوبھ ہوگا۔ وہ ایک دِن فیل ہو جاویگا۔ اور لوگ اس سے جی چرانے لگیں گے۔

(۲) کسی مذہب قوم یا سوسائٹی کے سُنہری اصُول کبھی سادھارن پرشوں کو نہیں کھینچ سکتے۔ اصول اُن لوگوں کو ہی اپیل کرتے ہیں۔ جو اصُول کے بندے ہیں۔

(۳) سنسار میں سادھارن دِماغ اور سادھارن دِلوں کی بہتات ہے۔ اسلئے ان لوگوں کے دِل کسی سوسائٹی کے کارکنوں کے عمل سے پربھاوت ہو سکتے ہیں؟

(۴) عام جنتا کاریہ کو ہی اپنی نظر سے دیکھکر اس کے اچھے یا بُرے ہونے کی تمیز کر سکتی ہے۔ اور وشیش جن (خاص آدمی) کارن کو ہی سمجھکر اپنے آپ کو مُستند کر لیتے ہیں۔

(۵) کسی کو اپنا بنانے کے لئے ضروری ہے ۔ کہ دِل سے (غیر) کھوٹ نکال دو ۔ اُس کی بُرائیوں کو دیکھ کر اُس سے نفرت کرنے نہ لگ جاؤ ۔ بلکہ اُس پر مہربانی کرو ۔ ترس کرو ۔ اور اُس کی بُرائیوں کو اصلاح سے ، پیار سے دُور کراؤ ۔ اس کو بُرا کہہ کر تم اُسے نہ اپنا سکتے ہو ۔ نہ اُسکی بُرائی کو دُور کر سکتے ہو ۔

(۶) اچھا تو پہلے ہی سے اچھا ہے ۔ اُس نے خود بخود تمہارے ساتھ مِل ہی جانا ہے ۔ بہادری یہ ہے ۔ کہ تم بُرے کو اچھا بناؤ ۔ کہ وُہ بھی تم سے مِلا رہے ۔

---

# نیرنگیٔ زمانہ

(۱) اگر تم کو اپنی زندگی بنانی ہے ۔ تو پرکرتی کے بنے ہوئے پدارتھوں اور نظامِ شمسی کا مطالعہ کرو کبھی چار پہریں سُورج ایک سمان دُھوپ اور چھاؤں تمہیں نہیں دیگا ۔ چاند اندھیرا اور روشنی باری باری کرتا ہے ۔ اور تم و بتش ایک جگہ پر کوئی چیز ایک رس رہنے والی نہیں ہے ۔

(۳) تیرا دِل آج عیش کرنے کو مانگتا ہے ۔ مگر اب سامان نہیں ۔ اور جب تیرے پاس سامان تھا تیرا دِل عیش سے مُتنفّر تھا ۔

(۴) تیرے دِل کو کون رِجھاوے ۔ جب تُو نے ہوتے ہوتے (سب کچھ پاس سامرتھ ہوتے ہوئے) کسی کو نہ رِجھایا ۔

(۵) تُو تو چاہتا ہے ۔ کہ اچھائیں کا کبھی دِل کو رِجھالوں ۔ دیکھ اپنے گلو کو ۔ وُہ تو چلتا ہی نہیں ۔ سے سُر بن گیا ۔ تُو گاتا ہے ۔ تو گلو ہچکی سے بند ہو جاتا ہے ۔

(۶) جب دِن اچھے نہیں ہوتے ۔ تو غیر تو غیر رہے ۔ اپنے بھی نہیں سمجھا مانتے اپنے شریر کے انگ بھی اپنے بھنگ کا رنگ دکھاتے ہیں ۔

عمل بھی جنم سے مرن پر بنیت بدلتے رہیں گے ۔

(۷) بُرے دِنوں میں کیوں آدمی اپنے اُوپر ناراض رہتا ہے۔ جڑ چڑا پن اور بکواس کا عادی بن جاتا ہے۔ وُہ اِس لئے کہ پرماتما کی ناراضگی اُس پر ہے جس پر مالک خفا ہو۔ اُس پر اُس کے نوکر کیسے راضی ہوں گے۔

(۸) جس طرح تو اپنے دُکھ کے زمانہ کو یاد رکھنے کا عادی بن گیا ہے اُسی طرح اپنے سُکھ کو بھی نہ بھُول۔

(۹) سُکھ میں بھُول جانا مُورکھ کا کام ہے۔ اور دُکھ میں بھُول جانا عقلمند کا کام ہے۔

# مالی اور والی

(۱) تیرا یہ شریر چمن ہے۔ تیری دیہہ سُندر باغ ہے۔ اور تُو اس کا مالی ہے۔ والی نہیں۔

(۲) والی نے تجھے اِس باغ میں بھیجا ہے۔ جب چاہے۔ تجھے نکال دے۔ تُو اپنے آپ غلطی سے والی بنکر نہ رہ جا۔

(۳) اے مالی! تو اپنے والی کی آگیا اُوسار اِس چمن میں بیج بو۔ پودے لگا۔ جہان میں تیرے کرتب۔ تیری کارگذاری اور خبرداری کی تعریف ہو۔

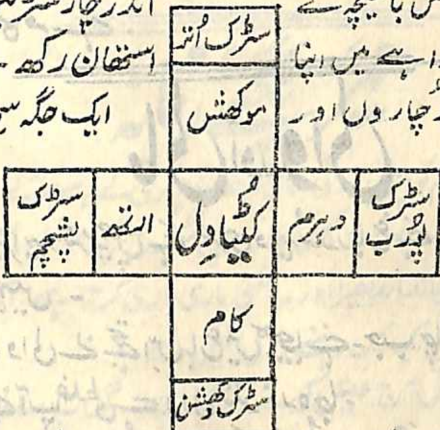
(۴) تیری (مالیت) مالی پن اسی میں ہے۔ کہ تیرے باغ کی دُور دُور تک خوشبو جاوے۔ اور اُس میں ایسے عمدہ اور میٹھے میٹھے سُندر پھل پھول بیل بُوٹے ہوں۔ کہ دشمن بھی ایک دفعہ تیری مہک لینے اور تیرا پھل چکھنے کے لئے مدہوش ہو کر دَوڑا دوڑا آوے۔

(۵) تیرے باغ کے پھل تیرے چمن کی گُٹھلیاں، تیرے باغ کی قلمیں،

شاخیں دوسرے لوگ لے جا جا کر اپنے باغوں میں لگا دیں۔ اور ایسا ذخیرہ لگا۔ کہ سب تیرے سے خرید کریں۔

(۶) اپنے ایسے سُندر باغیچہ کے گرد چار دیواری نہ بنا۔ کہ کسی کی نظر بھی نہ پڑ سکے۔ بلکہ چاروں طرف ایسے ڈنڈ لگا۔ (جیسے تھوہر کے کانٹے دار ڈنڈ ہوتے ہیں) تاکہ بھلے لوگ تو دیکھ دیکھ کر تیری اُستتی کریں۔ اور پشو اندر نہ جا سکے۔

(۷) اس باغیچہ کے اندر چار سڑکیں بنا۔ اور درمیان چبوترا ہے میں اپنا استھان رکھ۔ اپنا کوٹھا بنا۔ جس سے تُو چاروں اور ایک جگہ بیٹھے بیٹھے ہوئے نظر مار سکے




# مشن کی پورتی

(۱) تمہیں اپنے برخلاف سُن کر رنج نہیں ہونا چاہیئے۔ اور نہ ہی اپنے کام کو چھوڑ دینا چاہیئے۔ اگر وُہ کام نیک ہے۔ اور تمہارے ارادے نیک ہیں۔

(۲) دُنیا میں اُن لوگوں کی طرف نگاہ کرو۔ جنہوں نے باوجود سینکڑوں مخالفتوں کے اپنے مشن کو نہیں چھوڑا۔ تو اپنے برخلاف کہنے اور چلنے والوں کی طرف رُخ نہ کر۔ منہ موڑ لے۔ پہرہ بٹھا۔ اور اپنی آنکھیں مہاتماؤں کی طرف لگا۔

(۳) دُنیا میں جہاں نیک اور بد ہیں۔ وہاں آستک اور ناستک بھی ہیں تُم نے اگر کوئی کام ہاتھ میں ایک بار لے لیا۔ تو اس کی تکمیل کے لئے ایشور کا آسرا لیتا رہ۔ منش کی آش کھوٹی ہے۔

(۴) تو نے نہیں سنا۔ مہاتما بدھ کو اُس کے ششش ایک سمے اس کے راز کو نہ سمجھ کر جبکہ اس نے برسوں بھوک کا تپ کرتے ہوئے ایکدن درخت کے نیچے ایک استری کے منت کئے ہوئے پکوان لائے ہوئے کھا لئے چھوڑ گئے۔ اُسے ایک ٹھگ جان کر۔ گورو نانک دیو کے ماتا پتا اُسے بُرا سمجھتے تھے۔ اُس کے راز کو نہ جانکر حضرت عیسےٰ کو ناستک لوگوں نے کئی بار مار پیٹ کی۔ حضرت موسےٰ کا مخالف سامری اوّل درجہ کا ناستک رہا۔ حضرت محمدؐ کو بت پرستوں نے کتنے عذاب دئے۔ بھگوان دیانند کے کاموں کو بد بخت لوگوں نے اپنے انکول نہ دیکھکر زہر کا جام پلوایا۔ پنڈت لیکھرام نے اسی کارن چھری سے اپنا پیٹ پھڑوایا۔ سوامی شردھانند پستول کی بھینٹ ہوئے۔ پھر بھی تو حوصلہ چھوڑے۔ تو مرد نہیں کہلائیگا

# سوتنترتا

(۱) اے بھارتی! میں دیکھتا ہوں۔ کہ تجھے سوتنترتا کی بڑی اُمنگ ہے تو آزادی کے لئے آرام کو تیاگے ہوئے ہے۔ تیری سب کوششیں ادہر لگی ہوئی ہیں۔ دن رات تو اسی فکر میں سرگرداں ہے۔ مگر تجھے سوتنترتا نہیں ملی۔

(۲) تیری تیز روی سے تجھے سوتنترتا نہیں ملیگی۔ تیرے جوش و خروش سے سوتنترتا ڈر نہیں جائیگی۔ تیرا چنچل پن اسے حاصل کرنے کے قابل نہیں ہے۔

(۳) کوئی بندھا ہوا پشو اُچھل کر کود کر کیلے کو توڑ نہیں سکتا۔ جتنا جوش

کریگا۔ اپنے نتھنے پڑوائیگا۔ گلے میں رسہ ڈبل بندھوائیگا۔ تُو ٹینٹوؤں سے زور والا نہیں ہے۔

(۴) نیرا ندور آزادی کا ہتھیار نہیں ہے۔ سوتنتر تا کے لئے سو... تنتر... کرنے پڑیں گے۔

(۵) دیکھو! سو... تنتروں کا ایک تنتر "تا" میں ہے۔ تیرے "تا" بولنے سے زبان اندر رہتی ہے۔ باہر نہیں نکلتی۔ تو بھی اندر۔ اندر سوتنتر تا کا عمل کر۔

(۶) تیری زبان جب اندر رہیگی۔ تو تجھے کوئی دُکھ نہ دیگا۔ مگر یاد رکھ جس طرح تیری زبان "تا" بول نہیں سکتی۔ جبتک وہ دونو سخت سے سخت اُوپر نیچے کے دانتوں کو ملا نہ دیوے۔

(۷) ملانا ہی شانتی پیدا کرتا ہے۔ میل ورتن۔ یوگ سنگھٹن۔ ملاپ۔ اتفاق۔ سب کا ایک مرتبہ ہے۔ اور یہ شانتی کا سادھن ہے۔

(۸) تجھے شانتی نہ ہوگی۔ اگر تجھے سوتنتر تا ملے گی۔ بلکہ اگر تجھے شانتی ملجاوے۔ تو تُو بس سوتنتر ہوگیا اسلئے سوتنتر تا سے پہلے شانتی کی کوشش کر۔

(۹) شانتی کہیں سے مول نہیں ملیگی۔ تُو نے دیکھا ہے۔ بہت کال میل ورتن رہا سنگھٹن کی پکار ہوئی۔ اتفاق ہوگیا۔ مگر شانتی اور سوتنتر تا سُپنہ بھی نہ ملی

(۱۰) تو یہ نہ سمجھ۔ کہ شانتی کا یہ سادھن نہیں۔ شانتی کا سادھن تو یہی ہے مگر تیرے علم و عمل میں بھید رہا۔ اسلئے تجھے کامیابی نہ ہوئی۔

(۱۱) شانتی کی منزل حاصل کرنے کیلئے سب سے پہلی سیڑھی گیان ہے۔ اگیان سے غلط کیا ہوا سادھن روشنی نہیں پہنچاتا۔ اُسکا راستہ ہی اندھکاری ہے۔

(۱۲) کوئی دیش کوئی جاتی یا سماج گیان کو پراپت نہیں کر سکتی۔ یا کسی دیش جاتی یا سماج کا نام روشن ہو ہی نہیں سکتا۔ جب تک اُس دیش جاتی یا سماج

کا (ہیثیوا) اگنوا "آگ" کی صورت۔سیرت کا نہ ہو۔

(۱۳) کوئی دیش جاتی یا سماج شانتی کو نہیں پاسکتی۔جب تک اس دیش جاتی یا سماج کا اگنوا جل کی صورت۔سیرت کا نہ ہو۔

(۱۴) کوئی دیش جاتی یا سماج سوتنترتا کو حاصل نہیں کرسکتی۔جب تک اس دیش جاتی یا سماج کا اگنوا وایو کی صورت سیرت کا نہ ہو۔

(۱۵) اگیان سے چپ رہنا۔ دھیرج کرنا۔ دوسروں کے تھپیڑ سہنا۔ لاتوں پاؤں تلے روندا جانا مٹی کا مادہ ہو بننا۔ تم پرتھوی کی صورت اور سیرت کے نہ بنو۔ تمہیں سوتنترتا نہیں مل سکتی۔

(۱۶) سوتنترتا دیوی ایسے منشوں کے پاس آنے سے انکاری ہے۔جو مٹی کی طرح دوسروں کے محتاج ہیں۔

(۱۷) اگنی جل وایو۔ پرتھوی نیرے سکھ کاری دیو ہیں۔سارے سنسار کی سیوا اور پالن کر رہے ہیں۔مگر پرتھوی پہلے اپنی سیوا کراتی ہے پھر کسی چیز کو تمہارے لئے پیدا کرتی ہے۔اور اگنی جل۔ وایو سنسار کی سیوا کرتے ہیں۔اپنی سیوا نہیں کراتے

(۱۸) اپنی سیوا کرا کر دوسرے کی پھر کرنیوالا "پتر" گنا جاتا ہے۔اور دوسروں کی سیوا کرنیوالا "پتا" ہوتا ہے۔تم دنیا میں پتا بنوگے۔تو اپکار کرسکوگے۔آزاد ہو سکوگے۔ پتر بنکر آدھین رہوگے۔

(۱۹) پرماتما تمہارا پتا ہے۔آزاد ہے۔پتر نہیں۔راجہ تمہارا پتا ہے تم پر حکمران ہے۔تمہارے آدھین نہیں۔گورو تمہارا پتا بنا ہے۔تم اس کے آدھین ہو۔اسطرح سنسار میں نہ "اونچا" ہی اپکاری کہلائیگا۔بلکہ اپکاری ہی اونچائی پائیگا۔

(۲۰) سب دیوتا تمہیں سیوا کرنا۔ خدمت کرنا۔ اور اپکار کرنا سکھلاتے ہیں۔تم سیوا کرو۔سیوک بنو۔سیوک پیدا کرو۔سیوکوں کی حمائیت کرو۔

# مُتفرق ہدایات

(۱) تم ایسے چوٹی کے آدمیوں میں بیٹھنے اُٹھنے یا میل جول سے خوش یا سنتُشٹ نہ ہو جاؤ۔ جنکی چوٹی کا سادھن زوال پذیر ہے۔ ایسی کھشن بھنگر خوشی کے لیئے ابھیمان نہ کرو۔ تم خود خوف کھاؤ گے۔ جب اُنکو چوٹی کی سبھا گھٹنوں کے بل دیکھو گے

(۲) ایسے دھن والوں سے آشنائی بناؤ۔ جو اپنے دھن کو لازوال اور اپنی ابدی ملکیت سمجھتے ہیں۔ تاکہ تم آنیوالے خوف سے خوفزدہ نہ ہو سکو۔

(۳) آنکھوں سے روتے ہوئے پر منہ سے گڑگڑاتے ہوئے پر ترس کھانے کیلیئے اپنے دماغ کو پریشان نہ کرو مگر جو دل سے گریہ وزاری کر رہا ہو۔ اس سے دل کو ہرگز ہرگز نہ موڑو۔ نہیں تو تمہارے اور تمہاری اولاد کے آنسوؤں کو کوئی نہ پونچھیگا۔

(۴) کسی کے مفید برت اور اچھے نیم میں تُو روڑہ نہ بن۔

(۵) پراکرتک نیم کے انوسار دل کو بہلانے یا تسلی دینے کیلیئے چار چیزیں اُپیوگی ہیں۔ رونا۔ ہنسنا۔ کھیلنا اور گانا

(۶) جب تم کو کوئی چیز پراپت کرنی ہے۔ اور وہ نہیں مل سکتی۔ تو سچے دل سے تڑپو۔ اُس کیلیئے رُدن کرو خواہ بھگوان سے آشا رکھتے ہو۔ خواہ کسی دُنیا کے بندے سے

(۷) اگر تم کو خوشی ہے۔ یا کسی سے ملکر خوش ہونا چاہتے ہو۔ تو تمہیں ہنسنا ہوگا۔ زور سے ہنسنا ہوگا۔ چھاتی کھولکر گلے لگاؤ۔ کہ تمہاری ہنسی ہنسی نہ رہے۔

(۸) اگر تم دل سے مغموم ہو۔ شوک آتُر ہو۔ تو اُسے بہلانے کیلیئے اپنے ہمجولیوں میں کھیلنا شروع کردو۔ ایسا کھیلو۔ کہ غم بھی ایک کھیل دکھائی دے۔

(۹) اگر کبھی تمہارا دل کرودھ سے انڈہ نیڈ ہو رہا ہو۔ تو گانا شروع کردو۔ راگ الاپو۔ یا راگ سُننے میں شامل ہو جاؤ۔ یہی اِس دل کا گُر ہے۔

(۱۰) کبھی ایسا راگ نہ گاؤ۔ اور ایسا راگ نہ سُنو۔ جو تمہارے اندر کرودھ کی بیماری کو دُور کرنے کی بجائے کام کی اگنی پیدا کر دیتا ہے۔ نیا روگ نہ خریدو۔

(۱۱) برہمن ہو۔ تو سنگیتی برہم کے گیت الاپو۔ اور سُنو۔ کھشتری ہو۔ تو ویر یودھاؤں کے بگل باجے سُنو۔ اور بجاؤ۔ اگر ویش ہو۔ تو وسنتار کے دھن سنگرہ اور دان کے گیت گاؤ۔ اور سُنو۔ اور اگر شودر ہو۔ تو سیوا کرنے کے ناد بجاؤ گاؤ اپنی نیچر (پرکرتی) کے انوکول ہی لابھ دینے والے ہوتے ہیں۔ ورنہ تضیع اوقات ہوگا۔

(۱۲) لوگوں کی بہبودی میں قدم آگے رکھو۔ یہ سب سے اُتم کام ہے۔ مگر اپنے قدم کو پہلے دیکھ لے۔ کہ وُہ تو کہیں سے پھسلا ہُوا نہیں ہے۔

(۱۳) کسی کو پیچھے دیکھنے کے لیے گردن کو موڑنا (اہنکار کا تیاگ) ہی پڑیگا۔ اگر کسی کو پیچھے سے بغلگیر کرنا ہے۔ تو قدم موڑنے پڑینگے (سیوا کرنی پڑیگی)

(۱۴) تو اپنے کسی اُپیوگی اور دھرماتما نوکر کو ادھرم کے مارگ پر چلا کر کام نہ لے۔ اور کسی اپنے دھرماتما مالک کو ادھرم کی صلاح نہ دے۔

(۱۵) تیری گیان اندریوں کا فعل تیرے گیان سے ہونا رہے۔ اگیانتا کے گڑھے میں اُنہیں نہ پھینسا۔ جیسا نام ہے۔ ویسا کام لے۔

(۱۶) اگر تم نے کوئی کام اپنی ذات کیلئے کرانا ہے۔ اور پھر مُفت کرانا ہے۔ تو کسی سے حکم یا دھوکا سے نہ کراؤ۔ چاہے وُہ تم سے چھوٹا ہو۔ خواہ ادنےٰ حیثیت کا ہو۔ یا تمہارا نوکر بھی ہو۔

(۱۷) تجھے اپنی ہی روٹی اچھی لگتی ہے۔ دُوسروں کی بھاتی نہیں۔ تو تیری اچھی روٹی کون کھانے آویگا۔ (۱۸) جب تو کبھی کسی کے رونے میں شریک ہی نہیں ہُوا۔ تو تیرے آنسو کون پونچھیگا؟ (۱۹) جب تجھے اپنے پتا۔ اپنے بزرگوں، اپنے پیغمبروں یا مہاتماؤں کی اُستتی سُنکر خوشی نہیں ہوتی۔ اور تیرا دل اُکتانے، گھبرانے لگ پڑتا ہے۔ تو تجھے سپوت کون کہیگا؟

(اداہم متشم)

اوم

# یہ پُستک اور
# شری مہاتما جی کی دیگر پستکیں
# ذیل کے پتوں پر سے مل سکتی ہیں

(۱) لالہ رام چند منچندہ - واسدیو بلڈنگ - نزد لال فلور ملز - محلہ گوجر سنگھ نئی آبادی لاہور
(۲) میسرز دیوانچند - گنگارام تاجران کتب لوہاری دروازہ لاہور -
(۳) پنڈت وزیر چند - مالک ویدک پُستکالیہ - موہن لال روڈ - لاہور
(۴) میسرز جے - ایس - سنت سنگھ چوک متی - لاہور -
(۵) راجپال اینڈ سنز ادھیکش آریہ پستکالیہ انارکلی لاہور -
(۶) سوادھیائے سدن - موہن لال روڈ لاہور -
(۷) مہاشہ منوہر داس جی پردھان آریہ سماج ٹوبہ ٹیک سنگھ - (ضلع لائلپور)
(۸) مہاشہ ایم - بی گوسائیں معرفت میسرز سارابھائی اینڈ کمپنی پوسٹ بکس ۹۵ کراچی
(۹) مہاشہ وِدّیا بھوشن جی معرفت سیٹھ جاگرا سے ہر کشنچند رہ خانپور ریاست بہاولپور
(۱۰) مہتہ پینٹنگ ھاؤس - بازار توپے والا - بلاک ۶ سی ڈیرہ غازیخان
(۱۱) مہاشہ کیول رام جی خزانچی جنرل پوسٹ آفس حیدرآباد سندھ

اوم

# شری مہاتما ٹیک چند جی مہاراج پربھو آشرت کی لکھی ہوئی

لاثانی اور شکھشا دائیک پستکوں کی قیمت بالکل معمولی سی رکھی ہے کہ غریب سے غریب سجن بھی اِن کے سوادھیائے سے محروم نہ رہ کر اپنے جیون کو اُنّت بنا نیکا اوسر پراپت کر سکے۔ جو بھی نام ماتر منافع ہوگا سو وہ اِسی پرچار کے کام میں لگایا جاویگا۔ شری پوجیہ مہاتما جی کا یا دیگر کسی اور سجن کا پستکوں کے منافع سے کسی قسم کا ذاتی سروکار نہیں ہے۔ سب پاٹھکوں کی سیوا میں نمرتا پورک نویدن ہے۔ کہ یتھا شکتی اِن پستکوں کو اپنے متروں تک پہنچا کر پنیہ کے بھاگی بنیں ✣

**پنتھ پردرشک سندیش (ہندی) یا پیغام رہبر اردو**

روزانہ سوادھیائے کیلئے اَتی اُتم شکھشاؤں سے بھرپور جیون پنتھ کے ہر ایک سچّی پنتھ پردرشک بچوں بوڑھوں اور استری پُرشوں کیلئے سمان رُوپ سے اُپیوگی۔ قیمت ہندی ۱۶/ اُردو ۲/

**۲۔ گائیتری رہسیہ اردو**
**گائیتری رہسیہ ہندی**

گائیتری منتر کی منوہرنی اور سار گربھت ویاکھیا کتھا رُوپ میں (چوبیس ایڈیشنوں میں) کر کے اس کی مہانتا پرگٹ کی گئی ہے۔ اور یہ بتایا گیا ہے۔ کہ سب وید منتروں میں گائیتری منتر کا مہتو اور گورو سب سے زیادہ کیوں مانا جاتا ہے۔ اس میں بہت روچک ڈھنگ سے گائیتری جاپ کا مہاتم لکھا گیا ہے تتھا ادھیاتم مارگ پر چلنے والوں کے لئے انیہ بہت ہی اُپیوگی باتوں کا یتھا ستھان سنگرہ کیا گیا ہے۔ سوادھیائے کے لئے بڑی اُپیوگی پستک ہے۔ مجلد صفحہ ۲۹۰ قیمت دس آنے۔ گائیتری رہسیہ ہندی پہلے بارہ ایڈیشنوں کا ترجمہ کیا گیا ہے۔ قیمت ۶ آنے باقی جلدی چھپایا جائیگا۔

**۳۔ کرم بھوگ چکر اردو**
**کرم بھوگ چکر ہندی**

اِس میں کرم وکرم اور سوکرم۔ کُکرم اور ان کے وِتنرت پربھاو تتھا پھل وِستار کیساتھ وچار کرکے اِن

کے رہسیہ کو بھلی بھانت سمجھایا گیا ہے۔ بڑی شانتی دائیک اور آنند وردھک پستک ہے۔ اس کا سوادھیائے سب استری پرشوں کے لئے بڑا لابھ کاری اور کلیان کاری ہے۔ کرم چکر سے مکتی کے خواہشمندوں کو اس پستک کو بار بار پڑھ کر اس کا انوکرن کرنا چاہیئے۔ اس وشے پر اس سے اوتم پستک شاید ڈھونڈنے سے بھی نہیں ملے گی۔ قیمت ۹۔ اوّل ۲۔ دوم ۳۔ سوم ۴۔ کرم بھوگ چکر (ہندی) حصہ اوّل قیمت ۴۔ باقی جلدی چھپایا جائیگا۔

**گرہستھ آشرم پروشٹکا ارتھات ماتا اور پتا کے اپدیش (اردو ہندی)** کماریوں کماروں اور ان کے سرپرستوں کے لئے کام کی چند ضروری ابتدائی رہسیہ کی باتیں۔ گرہستھ دھرم ادیشیہ اور اس کی پراپتی کے سادھن۔ رجوسلا اور گربھ اوستھا میں خاص ہدایات یا ماتا پتا کی کام وش غلطیوں کا اثر سنتان پر ماتا کا اپنی پتری کو وداع کرتے وقت خاص اپدیش۔ اپنی اچھا انوکول سنتان پیدا کرنا وغیرہ انیک ضروری باتوں سے بھرپور ہے قیمت اردو ۲ ہندی ۳۔

**۴۔ ڈر وہ بڑا زبردست ہے** (دوسرا ایڈیشن) اس میں چند ایک سچی گھٹنائیں قلمبند کی گئی ہیں جنکے مطالعہ سے پاٹھکوں کو یہ اچھی طرح معلوم ہو جائیگا کہ ایسے منشیوں کا جو دھن بل اور ودیا میں بڑھے ہونے کے کارن ابھیمان وش پرماتما کا ذرا بھی ڈر نہیں رکھتے ان کا کیسا بھیانک انجام ہوتا ہے۔ اس لئے سب دکھوں پاپوں اور برائیوں سے بچنے کے لئے سدیو پرماتمن دیو سے ڈرنا چاہیئے کیونکہ وہ بڑا زبردست ہے۔ قیمت ۱۔

**۵۔ منو بل** اسکے سوادھیائے سے یہ سپشٹ ہو جاویگا کہ من آتما کا جنم جنمانتر کا پرانا وفادار سیوک ہے۔ اور یہ کیسے وش میں کیا جا سکتا ہے قیمت ۲۔ یوگ شکتی قیمت ۲۔ یگیہ رہسیہ قیمت ۴۔ درشٹانت مکتاولی قیمت ۲۔

کپور آرٹ پریس لاہور میں باہتمام لالہ گوراندتا کپور منیجر چھپا اور مہاشہ منوہر داس سکھان آریہ سماج ٹوبہ ٹیک سنگھ نے شائع کیا

رگوید

یجروید

اوم

तप: स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि क्रियायोगः

اہنسا

شوچ

سنتوش

تپ

سوادھیائے

ستیہ

استیے

برہم چریہ

اپری گرہ

ایشور پرنی دھان

# یوگ شکتی

## (حصہ اول)

جس میں سادھکوں کے ہت کے لئے یوگ سادھن کے بارے میں کام کی باتیں سنکھیپ سے ورنن کی ہیں

مصنف

## مہاتما ٹیک چندجی مہاراج (دیر بھو آشرم) ٹوبہ ٹیک سنگھ

مصنف: گائیتری رہسیہ۔ یگیہ رہسیہ۔ کرم بھوگ چکر۔ پنچ پردرشک سندیش منڈل وغیرہ وغیرہ

پرکاشک: مہاشہ متھراداس جی پردھان آریہ سماج ٹوبہ ٹیک سنگھ

قیمت ۲/ پہلا ایڈیشن (سروادھیکار سوتنتر ہیں)

تعداد ۱۰۰۰

سام وید

اتھروید

ॐ

ओ३म् भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो
देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।



श्री महात्मा टेक चन्द जी महाराज
(प्रभु आश्रित) टोवा टेक सिंह

شری مہاتما ٹیک چند جی مہاراج پربھو آشرت

MEHTA ART PRESS LAHORE

# وِشے سوچی

انڈکس تصاویر یوگ آسن صفحہ آخری کتاب ہذا پر دیکھو۔

اوم اوم

# پرارتھنا

یجروید-ادھیائے ۳۴-منتر ۱

ओ३म् यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।
दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकन्तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

यजु० ३४-१

## جیوتی مئے جوت جگا!

ہے جیوتی سروپ پربھو! سرو سنسار کے اندر تیرا پرکاش ہو رہا ہے میرے شریر کے چاروں اور روشنی ہی روشنی ہے۔ مگر میرا اندر پرکاش سے رہت ہے۔ کتنا اندھیر ہے کہ آپ کا اتنا بڑا سوریہ جو تمام سنسار کو منور کر رہا ہے۔ میرے چھوٹے سے من کو اپنا پرکاش پہنچانے میں اسمرتھ ہے۔ تیری بجلی کی چمک گئی گمراہ مسافروں کو راستہ دکھا دیتی ہے۔ مگر میرے اس ناچیز من کو رہنمائی کرنے سے لاچار ہے۔ جہاز کے جہاز تیرے دھرو کی برکت سے اپنا سفر سیدھا طے کر کے منزل مقصود تک پہنچ جاتے ہیں مگر دھرو بھی اس من سے ہار مان گیا ہے۔ چندرماں اپنے شیتل پرکاش سے انیک پرانیوں کو موہت کر لیتا ہے۔ کانتی اور شانتی دیتا ہے۔ مگر میرے سنتپت من کو نہیں بجھا سکتا

ہے ناتھ! یہ بڑے دیگ والا من تیری اپنی ہی جیوتی سے منور ہو سکتا ہے۔ تیری ہی سمرتھ سے شانت اور شیتل بن سکتا ہے۔ تجھ سے ہی رہنمائی پا سکتا ہے۔ بھگوان! کرپا کرو۔ ایک بار تو میری اس پرارتھنا کو سویکار کرو آخر میں تیرا کچھ نہ کچھ لگتا تو ہوں۔ اگر اب نہیں کبھی تو تو بھی مجھے اپنی امرت گود میں پیار کرتا تھا۔ میں تیرے ہی سروپ میں لین ہو۔ برہم نہیں تو برہم مئے

کہلاتا تھا - یہ تو جانتا ہی ہے - کہ اپنے آپ تیری گود سے جُدا نہیں ہوا - برہم لوگ سے مرت لوک میں اپنی خوشی سے اپنی چاہنا سے نہیں آیا - تیرے نیتم نے ہی مجھے زمین پر دا سا دیدیا اور تو نے اپنے امرت پُتر کو ایسا من ساتھی بنا دیا جو اب مجھے اسنکھیات برسوں سے تیرے نزدیک نہیں بیٹھنے دیتا - ابھی تو نے بھلائی کی کبھی پتا جی پتروں کو اتنی دیر جدا رکھتا ہے - ہے پتا کیوں ویاکل کر رہے ہو؟ کیوں دوسروں کے دروں کے محتاج بنا رہے ہو؟ کیا اِس میں تیرا لگتا نہیں؟ بیشک تیرا ثانی کوئی نہیں - جو میری سفارش کرے - تجھے ترس دلاوے - سچ سچ سُنا وے - مگر میں تو تیرا پُتر ہوں ہی - آپ ہی کہد یتا ہوں - تیری گود میں بیٹھنے والے انیک تیرے پتر آگئے - اس لئے تیری پرسنتا میں کمی نہیں آئی - نہیں تو تو مجھ پتت کی پکار سُن لیتا -

سے بھگت وتسل آپ ہو اب او رمت بھٹکائیے
پُتر ہوں نج گود میں مجھکو پتا بٹھلائیے

ٹیک چند (دیہ بھو آشرت)

# سمرپن

پوجیہ شری گورو جی مہاراج! آپ کی شکشا نے جس راہ پر ڈالا اُس راہ پر جو کچھ مجھے پراپت ہوا - اُسی کا سار شری چرن کملوں میں اس گٹکا کے روپ میں نذر کرتا ہوں - سویکار کریں -

ٹیک چند (دیہ بھو آشرت)
بھگتی سادھن آشرم - ٹوبہ ٹیک سنگھ

اوم

# پرستاونا

پہلے ہی یوگ کے وِشئے میں بہت سی اُپیوگی پُستکیں مہانو بھاوؤں نے لکھی ہیں۔ مگر یوگ ایک ایسا وِشئے ہے جس کے بارے میں سادھکوں کے کئی اپنے بھی انُبھو ایسے ہوتے ہیں جنکا عِلم اِس مارگ کے یاتریوں کے لئے لابھ دائیک ہوتا ہے۔ میں نہ سویم یوگی ہوں۔ نہ سنسکرت کا پنڈت۔ میں تو خود اِس پتھ کا پتھک ہوں۔ راہ چلتے ساتھیوں سے بات چیت کرتے ہوئے راستہ سُگمتا سے طے ہو جاتا ہے اور منزل آسان۔

دوسرے یوگیوں کے ست سنگ اور کرپا سے اِس بارے میں یوگیوں کا بخشا ہوا کچھ پرشاد بھی میرے پاس ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ اس پرشاد کو میں ساتھیوں میں بانٹ کر کھاؤں۔ اِن کے بتائے ہوئے سادھنوں سے جو کچھ مجھے لابھ پہنچا ہے۔ یا مجھے برہم ایش کرپا سے جو انُبھو ہوا ہے اِس بارے میں اسے پرگٹ نہ کرنا۔ انوچت جان کر سادھکوں کے ہِت ارتھ یہ پُستک لکھنے کا ساہسیہ کیا ہے

اِس پُستک کے لکھنے میں شُبھ سنگھٹنا۔ سندھیا کے تین بھاگ، اُپرچیت شری پنڈت گُلشی رام جی آچاریہ گورُدکل پوٹھوہار اور کلیان یوگ انک سے مدد لی گئی ہے۔

اگر کسی دوسرے سادھک کو اِس سے کوئی لابھ یا سہایتا مل سکے تو میں اپنا سوبھاگیہ جانوں گا۔

ٹیک چند (پربھو آشرت)

ओ३म्

# پہلا ادھیائے

## من کو بس میں کرو!

**بھارت:** گورو کُل ملتان کا جلسہ ہو رہا ہے۔ شام کا سمیہ ہے مشرق کی طرف سامنے پلیٹ فارم کے اوپر ایک مہاتما سنیاسی (سری نرسنگھ سوامی) کھڑے ہیں۔ اُن کے ہنس مکھ چہرے پر سورج نارائن کی کرنیں پڑ پڑ کر اسی مبارک چہرہ کو اور بھی منور کر رہی ہیں۔ سنیاسی مہاتما اُٹھتے ہی "यज्जाग्रतो" "جاگرتو" کا منتر پڑھ کر ویاکھیان شروع کر رہے ہیں۔

سجنو! بتلاؤ ایک بھارت کو۔ ایک راز کو۔ میں نے آنکھیں میچ لیں۔ کیا دیکھتا ہوں کہ ایک مالی کنوئیں کے اوپر کپڑے دھو رہی ہے۔ کنواں بیلوں سے چل رہا ہے۔ پانی خوب بہہ رہا ہے۔ اور ایک بچہ مالی کے پاس کھڑا ہے آنکھیں کھولیں تو نہ مالی ہے۔ نہ کنواں۔ نہ بیل اور نہ پانی تھا۔ اب بتلاؤ کہ آیا کنواں اور پانی کپڑوں سمیت میرے اندر آ گئے یا میرا جیو آتما یا من شریر سے نکلکر کنوئیں پر پہنچ گیا۔ ظاہر یہ ثابت ہے۔ کہ میرے چھوٹے سے شریر میں نہ کنواں سما سکتا ہے۔ نہ میرا جیو آتما من شریر سے باہر نکل کر گیا ہے۔ اگر باہر جاتا تو میں زندہ نہ ہوتا۔ یہ ایک معمہ ہے۔ اسے حل کرو۔)۔۔۔۔

گھنٹہ بھر لیکچر دیا۔ ایک جگیاسو جو تھوڑے کال سے اپنے گورو دیو سے اپنی اننتی

سکے لئے اُپدیش لیتا رہتا تھا۔ اُس کے دِل میں لگ گئی کہ یہ بھارت اپنے گورودیو سے حل کرائے۔ ودیا کھیان کی سماپتی پر جھٹ اُٹھا اور تارا گنڈ میں.. جہاں اسی کے گورو دیو اِس جلسہ کی نمت آئے ہوئے تھے۔ جا حاضر ہوا۔

**یوگیراج** - سُن آئے ؟

**شتیش** - ہاں مہاراج

**یوگیراج** - کیا سُنا ؟

شتیش نے سارا قِصّہ دہرا دیا۔ تب یوگیراج نے کہا پھر کیا حل کیا ؟

**شتیش** - بھگوان ! مجھے تو کوئی حل نہیں سوجھا مہاراج ہی کرپا کرکے حل کریں۔

**یوگیراج** - حل خود آپ کرو۔ یہ ہمارا کام نہیں۔

**شتیش** - بھگوان پھر کیسے ہوگا ؟ میری تو اتنی قابلیت نہیں۔ مہاراج کے سِوا اور کِس کے پاس جاؤں۔ ودیا کھیا تا مہاتما نے بھی حل نہ کیا۔ اور بھارت ہی بنا دی۔

## یک نہ شُد دو شُد

**یوگیراج** - اچھا تم بتلاؤ۔ من وِبھو ہے یا پری چھِن ؟ شتیش بیچارا شتیش و بہ بنج میں پڑ گیا۔ اُسے نہ وِبھو کے ارتھ آتے تھے۔ نہ پری چھِن کے۔ اب دل میں یہ بھی ابھیمان کیا کہ میں آریہ سماجی اور پھر جواب نہ دے سکوں۔ یہ تو آریہ سماج کی شان پر بٹہ لگانا ہے۔ اور اپنی ہتک کرانی ہے۔ من گھڑت جواب دے ہی دیا۔ کہ بھگوان ! اگر جیو آتما وِبھو ہے تو من بھی وِبھو ہے۔ اگر جیو آتما پری چھِن ہے۔ تو من بھی پری چھِن ہے، کیونکہ اکٹھے رہتے ہیں"۔ اِس پر یوگیراج ہنس پڑے۔ بھولا شتیش بھی خوش ہو گیا۔ کہ شاید میری یُکتی پسند آگئی۔

## بندے اپنے آپ نوں پہچان
## پھر سائیں دا ملنا آسان؟
## KNOW THYSELF

یوگیراج نے کہا۔ اچھا بٹیا! اب یہی ایک کڑی ہے جسے جگیا سو یا سادھک نے کھولنا ہے۔ من کی سمجھ سادھک کو جب تک نہیں آتی اُسکی سادھنائیں ڈھیل ہیں جب سادھک نے من کو سمجھ لیا پھر وہ من پر قابو ہو گیا۔ من ایسٹ بنگیا۔ من اُسکا پھر اپنا سیوک بنجاتا ہے۔ جاؤ۔ تم خود محنت کر کے حل کرو۔ اگر ہم نے بنا بنایا حلوا تم کو کھلا دیا۔ تو تم اپنی زندگی میں کامیابی کی سیڑھی پر نہ چڑھ سکو گے۔ شش نے کہا۔ بھگون! اچھا اب مجھے اجازت دیجیئے۔ کہ گھر چلا جاؤں۔

**یوگیراج** - کیا جلسہ بھی نہیں دیکھو گے؟ یہ تین دن تو مہاتماؤں کے ست سنگ کا لابھ اٹھاؤ۔

**شش** - بھگون! بس اتنا ہی ست سنگ کافی ہے۔ جو اصل چیز ہے وہ تو یہی ہے۔ اس کے حل کئے بنا اب کیا سُننا سُنانا ہے۔ مہاراج آشیرواد دیں۔

یوگیراج کو نمسکار کر کے شش اپنے وطن کو چلا گیا۔ روزمرہ بھجن دھیان میں بیٹھتا تو یہی سنکلپ آگے رہتا۔ مگر کوئی حل نہ سوجھا۔ لگا برابر رہا۔ چند ماہ گزر گئے پھر مہاراج کا سنگ نصیب ہوا۔ عرض کی۔ بھگون! اتنے ماہ ہو گئے سوال حل ہی نہیں ہوا۔ دل بڑا بے چین ہے۔ شانتی نہیں آسکتی۔ یہی سوال ہر وقت بیتاب کئے رکھتا ہے۔ اپنے گنج خانے سے کوئی کرپا کرو۔ لوگ کہتے ہیں یم نیم کے سیون بنا کبھی یوگ سدھ نہیں ہوتا۔ من نہیں ٹکتا۔ کوئی پرشن حل نہیں ہوتا۔ بھجن پاٹھ بھی بہتیرے کئے جاتے ہیں۔ پھر بھی من کورے کا کورا رہتا ہے۔ یم نیم کا پالن بھلا ہم جیسے کاروباری آدمی سے کیسے ہو سکتا

ہے۔ یا تو پھر گھر بار چھوڑ دیں سادھو بن کر اِس کام کو لگیں۔ یا کوئی ایسی کرپا کرو۔ میرا اُدھار آسانی سے ہو جاوے۔

**یوگیراج** ۔ ہے تو یہ ٹھیک ۔ جو کہتے ہیں۔ یم نیم کے بنا کیا حاصل ہو سکتا ہے۔

**شِشّ** ۔ ساری دنیا یم نیم کا پالن کیسے کر سکتی ہے؟ جیسے جسمانی روگوں کا علاج لایق حکیم نانا ودھے کرتے ہیں۔ میں نے خود دیکھا ہے امیروں کیلئے جہاں سچّے موتی کھرل کئے جاتے ہیں کستوری کیسر یا دام جیسی قیمتی چیزیں برتی جاتی ہیں۔ وہاں غریبوں کیلئے بے قیمت جڑی بوٹیوں اور معمولی دوائیوں سے علاج کیا جاتا ہے۔ امیروں کے سر میں بادام روغن ڈالا جاتا ہے۔ تو غریبوں کو گئو روغن سے، یا تِلی کے تیل سے وہی لابھ مِل جاتا ہے۔ مجھے یاد ہے۔ میرے کان میں درد ہوا تھا تو ڈاکٹر ہیڈروجن پرو کسائیڈ ڈالتے تھے۔ وہ چھوٹی سی شیشی بارہ آنے میں ملتی ہے۔ مگر ایک ویدراج آئے تو بتلایا۔ کہ ہم ایک پائی کے سُمندر جھگ اور لیمو کا پانی ڈال کر وہی کام لیتے ہیں۔ جو ڈاکٹر بارہ آنہ کی ہیڈروجن سے لیتے ہیں۔ اور پھر ایک حکیم نے مجھے بتلایا کہ پائی خرچ کرنا بھی فضول ہے۔ گئو کی بچھڑی کا موت تازہ جو بلا قیمت ہے لیکر کان میں ڈالا کرو۔ کان صاف ہو جائے گا اور زخم بھی ٹھیک ہو جاوے گا ایسے ہی میرا خیال ہے۔ روحانی روگوں کا بھی تو علاج ہم جیسے ایوگیہ۔ اسمرتھ جنوں کیلئے ہونا چاہیئے۔

**نادار کی دارو**

**یوگیراج** ۔ بیشک ہے تو ٹھیک وہ کوئی ایسا مشکل بھی نہیں مگر ہمت عقیدت اور محنت کا کام ضرور ہے۔

**شِشّ** ۔ تب میں ضرور کرونگا جس بات کا تعلق تن سے ہے۔ وہ میں استقلال سے کروں گا۔

## من کے سسٹم کے آسان اور استھول طریق

ہرت ۔ مِت ۔ نِمت ۔ نیمِت ۔ بھوجن ...

**یوگیراج** ۔ اچھا! میں تجھے کبھی روٹی کھاتا دیکھوں تو تب تجھے بتلا سکونگا تم یہاں میرے پاس رہو۔ کوئی موقعہ اکٹھے کھانے کا ملجاوے گا۔

چند دن گذرے ایک شردھالو بھگت یوگیراج کے پاس آیا۔ بھوجن کیلئے پرارتھنا کی۔ یوگیراج نے موقع اچھا جان کر کہدیا۔ ہمارے ساتھ ایک اور مہمان بھی ہے شردھالو بھگت بہت خوش ہو گیا کہ آج دیر ہی نہیں لگی منو کامنا پوری ہو گئی۔

گھر میں جا کر بہت سے کھانے بنائے۔ سمیہ پر انکو بلا کر گھر لیگیا۔ دونوں کو آسن دیا۔ شِشٹا چار انوسار یوگیراج کے پاؤں دھوئے۔ بھوجن پروس آگے رکھے۔ یوگیراج نے تو ہاتھ جوڑ پربھو کے دربار میں پرارتھنا شروع کر دی اور آنکھ کھولی تو شِیشش دیوتا ایک روٹی ہڑپ بھی کر گئے۔ یوگیراج دھیرے دھیرے کھاتے رہے قاعدہ سے کھاتے رہے مگر شِشش صاحب منٹوں میں صفائی کر بیٹھے۔ اور درمیان میں میزبان کے کہنے پر سبزی، بھاجی، حلوا آدی برابر لیتے رہے مگر یوگیراج کے آخیر تک ختم بھی نہ ہونے پائی۔ جب دونوں کھا چکے تو ہاتھ منہ دھو کلہ کیا اور تھوڑا بیٹھکر اپنے ستھان پر چلے گئے۔

**شِشش** ۔ بھگوان! اب تو مہاراج نے روٹی کھاتے دیکھ لیا اب کرپا کریں۔

**یوگیراج** ۔ دیکھ تو ضرور لیا ہے۔ مگر تم خود ہی کہدو کہ تم نے کیا کچھ محسوس کیا۔

**شِشش** ۔ بھگوان! میں نے تو کچھ بھی محسوس نہیں کیا۔

**یوگیراج** ۔ مجھ کو تو تم نے روٹی کھاتے دیکھا؟

**شِشش** ۔ ہاں مہاراج۔

**یوگیراج** ۔ کیا فرق تھا؟

**ششش** ۔ مجھے تو کوئی فرق معلوم نہیں ہُوا ۔

**یوگیراج** ۔ تب تو ایسے بے پرواہ آدمی کا یوگ کی وِدّیا میں اُتھان ہونا اسمبھو سا ہے ۔

**ششش** ۔ تو کیا بھگوان جو لڑکا پہلی جماعت میں داخل ہوتا ہے ۔ اُسے بھی کیا کبھی بنا بتلائے کسی چیز کا گیان ہو جاتا ہے ؟ اور کیا وہ پڑھنے سُننے کھیلنے ، بیٹھنے اسی طرح بے پرواہی نہیں کرتا ۔

**ششو بدھی**

**یوگیراج** ۔ کرتا ہے ۔ مگر وہ تو بچہ ہوتا ہے ۔ اور پھر جیسے اُسے بتلایا جاتا ہے ۔ بلا کسی ترک وِترک اپنے دل و دماغ کو اپنے اُستاد کے آدھین کر دیتا ہے ۔ غلط ، صحیح جو اُستاد پڑھاتا ہے اُسی کو یاد کر لیتا ہے ۔

**ششش** ۔ مہاراج ۔ وہ تو بچہ ہوتا ہے عمر میں ۔ اور میں ہوں بچہ عقل میں ۔ اور اِس وِدّیا میں ۔ مَیں بھی ویسا ہی یقین رکھوں گا ۔ جیسے بچہ رکھتا ہے ۔ یہ میں پہلے سے جانتا ہوں کہ اُستاد کبھی لڑکے کو غلط نہیں پڑھاتا ۔ ورنہ لڑکے آگے پڑھ ہی نہ سکیں ۔ بچہ کبھی دِل و دماغ اُستاد کے آدھین نہیں کرتا جب اُسے عقل و دل کی سمجھ ہی نہیں ۔ یہ تو سوبھاوک ہے ۔

**یوگیراج** ۔ بیٹا ۔ بچہ کو یقین بھی سوبھاوک ہوتا ہے ۔ اور دل و دماغ کی بیخبری بھی سوبھاوک ہوتی ہے ۔ مگر تم تو اچھی عمر کے ہو ۔ پڑھے لکھے ہو ۔ تجربہ کار ہو ۔ نفع نقصان کو سوچ سکتے ہو ۔ دِل و دماغ کا پتہ رکھتے ہو ۔ پھر تم کو یقین بچہ کی طرح کیسے ہو سکتا ہے ؟

**ششش** ۔ مجھ میں شردّھا ہے ۔ جگیاسا ہے ۔ اپنے اُتھان کیلئے لالسا ہے ۔ اِس لئے مجھے اپنے اُوپر بھروسہ ہے ۔ کہ میں مہاراج کے بتلائے پر یقین کر دوں گا ۔ مگر کیا کروں لاچاری ہے کہ جس نے اتنی مدت تک منطق ،

فلسفہ، سائینس، تھوڑی بہت پڑھی ہو۔ اُسکا یقین بلا ترک اُٹھے بغیر کیتّی کے کیسے ہو سکتا ہے؟ بھگون! اگر کوئی آدمی اسلئے ادھیکاری اِس وِدیا کا نہیں ہو سکتا۔ کہ وہ ہر طرح سے لائق ہے۔ صرف اُسے نِباگیتی یقین نہیں ہو سکتا تو وہ محروم کیا جاوے۔ یہ تو سراسر ظلم ہے۔ گوروں نے اندھکار کو آخر تیلی جلا کر ہی ہٹانا ہے۔ کوئی سادھن تو برتیگا۔ ایسے اندھیرا کیسے دُور ہوگا؟ کالج کے لڑکے کو جب کوئی تشنکا اٹھتی ہے۔ وہ فوراً پروفیسر کے سامنے رکھدیتا ہے۔ اور انیک بار تشنکائیں اُٹھاتا ہے۔

**ترکِ رِشٹی** **یوگیراج**: تشنکا کا اٹھنا لازمی ہے۔ ہاں بے سمجھ کو تشنکا نہیں اٹھتی۔ سمجھدار کی تشنکا دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک تو بحث کیلئے دُوسرا اپنے نہ سمجھ آنے کے سبب پھر سمجھنے کیلئے۔ پہلی کا نام کُوترک ہے۔ ایسا آدمی نہ جگیاسو کہلاتا ہے۔ نہ شردھالو اور نہ وہ ادھیکاری ہے۔ دُوسرے کا نام ترک رِشتی ہے۔ یہ سچے جگیاسو کے لئے آتی اوشیک ہے۔ اگر میدھا میں ترک دخل دے تو شردھا اور بھگتی کا ہِراس ہو جاتا ہے۔ اور اگر ترک میں میدھا دخل دے تو اندھ وشواس ہو جاتا ہے۔

**شِشی**: اب میرے لئے آگیا فرمایئے کہ میں ادھیکاری ہوں یا نادھیکاری۔

**یوگیراج**: تم ستوگنی نہیں ہو۔ اور تموگنی بھی نہیں۔ ہاں رجوگنی ضرور ہو۔ اِس لئے انادھیکاری بھی تم نہیں ہو۔ مگر پورے ادھیکاری بھی نہیں ہو۔ کچھ اُمید پڑتی ہے کہ اگر تمہاری سمجھ میں بات آجاوے تو تم رجوگن سے ستوگن میں تبدیل ہو کر پورے ادھیکاری بن جاؤگے۔ اور پھر تم میں وشواش بھی اٹوٹ پیدا ہو جاوے گا۔ کیونکہ رجوگنی لوگ ایسے ہُوا کرتے ہیں۔ ان میں اُبالا بھی جلدی آتا ہے۔ اور ٹھنڈے بھی بہت جلد ہو جاتے ہیں۔ شِشی اب چُپ ہو گیا اور اُسکی حالت عجیب قسم کی ہو گئی۔

براہ۔ دیا سلائی۔

## پربھو پراپتی ہمارا جنم ادھیکار ہے

**یوگیراج**۔ کیوں بھائی کس حیرانگی میں ہو۔ کونسے گھوڑے پر اب دماغ سوار ہے!

**شِشیہ**۔ بھگون! اب مناسب تو یہی تھا۔ کہ مہاراج۔ مجھے کچھ نہ کچھ تو سویکار کرتے ہیں۔ میں اپنی مطالب برآری کر لیتا۔ مگر میرے دماغ میں ایک اور چکر آ گیا۔ جب پربھو نے ہم کو منش کا چولا دیدیا۔ تو یہ ظاہر ہے ہی کہ ہم کو پُنیہ اور بُرے اُتم یونیوں کا پھل ملا ہے۔ ہمارے پُنیہ پاپ سے اِدھک تھے یا برابر تھے۔ جیسا کہ میں نے "کرم بھوگ چکر" نامی پُستک میں منو مہاراج کا حوالہ پڑھکر کرموں کی فلاسفی کو ذہن نشین کیا ہے۔ منش چولا ہے ہی کیوں پربھو ملاپ کیلئے صرف یہی چولا ہی ایشور پراپتی کا سادھن ہے۔ اور کسی شریر میں پربھو پراپتی نہیں ہو سکتی۔ میرا تو خیال ہے۔ از روئے منطق جملہ نوع انسان اس وِدیا کا ادھیکاری ہے۔ اگر نہیں تو علم منطق جھوٹا ہوتا ہے۔ یا پربھو کی طرفداری۔ کرپا کر کے ضرور میری اس اندھ منّد بُدھی میں روشنی پیدا کریں۔

**یوگیراج**۔ (دل ہی دل میں) "یہ شِشیہ بہت مفید ثابت ہوگا۔ بہت سے مضمونوں کا عالم ہے۔ سمجھدار ہے تیز بُدھی رکھتا ہے۔ اِسکی سمجھ میں جب بات بیٹھ گئی تو عالم باعمل ہوگا اسکا جیون ایک آدرش جیون بنجائیگا" خوش ہو کر بولے۔ بیٹا! علم منطق بھی صحیح ہے۔ اور پرماتما دیو بھی طرفدار نہیں۔ واقعی یہ منش چولا اتی اُتم یونیوں کا پھل اور ایشور پراپتی کا واحد سادھن ہے۔

## منش شریر کا شبد ارتھ

شریر شبد بھی اِسم بامسمّےٰ ہے۔ شری + را سے بنا ہے۔ "شری" کا ارتھ ہندی سنسکرت کوش میں دھرم۔ ارتھ کام۔ موکھش کی سمپتی اور "را" کا ارتھ ہے والا یا سادھن

ارتھات جو دھرم ارتھ کام موکھش کی سمپتی والا ہے - یا اُسکا سادھن ہے اِس لئے یہی منش شریر ہی سادھن ہے - کوئی بھی بات غلط نہیں - صرف سمجھنے کا پھیر ہے - جیسے دھن کمانے کے لئے شریر اور اندریاں تو سب کی ایک ہی قسم کی ہیں - مگر طریقہ جُدا جُدا ہے - کوئی بیوپار کر کے دھنی بنتا ہے - کوئی کھیتی کر کے - کوئی وکالت کر کے اور کوئی ڈاکٹری کر کے دھنی بنتا ہے - ایسے ہی اِس سچے دھن کا دھنی بھی مختلف طریقوں سے بن سکتا ہے - اِسی کے لئے ہی لفظ ادھیکاری کا پریوگ ہوتا ہے -

## یوگ شبد - یکسوئی کی وشیکیا

یوگ وشیہ اننت تتھا اسیم ہے - سبھی آچاریوں نے اسکی پرتھک پرتھک پری بھاشائیں کی ہیں - یوگ جیسے کٹھن اور مشکل وشیہ میں پوروآچاریوں کے انیک مت ہونا سو بھاوک ہے - جو وشیہ گوڑھ اور جٹل ہوتا ہے اُسکا انیک پرکار سے سمیکھن समीचरण کیا جانا بھی ایک پرکار سے اُسکے مہتو کا سوچک ہے - یوگ شبد پرسنگ آدھین انیک ارتھوں میں پایا جاتا ہے - اسلئے اُسکا سانکیتک साकेतिक ارتھ کرنا اُچت نہیں - کوئی یوگ کا ارتھ سمادھی کرتا ہے تو کسی کے مت میں انشٹانگ یوگ دوارہ چت ورتی کا نرودھ کرنا ہی یوگ ہے - کچھ لوگ یوگ کا ارتھ سہکار کرتے ہیں تو کسی کے مت میں یوگ نام دو بھاووں کے سنیوگ یا ملاپ کا ہے - مول بات تو یہ ہے کہ واسنا کے تیاگ سے ہی یوگ ہوگا - جب برہم پراپتی اُدیش ہے - اب ذرا بڑی غور سے سنو - مضمون مشکل ہے اور طرف خیال رکھا تو سمجھ نہ آوے گی - یوگ کی تعریف تو ہے یوگا سچت ورتی نرودھا -

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः سمادھی پاد سوتر نمبر ۲ - چت کی ورتیوں کا نرودھ کرنا یوگ کہلاتا ہے -

تم ابھی دیکھ رہے ہو کہ یہ نانا پرکار کے خیالات کی لہریں تم میں کہاں اُٹھ رہی ہیں ؟

**ششش :-** دل میں -

**یوگیراج :-** بس اِن خیالات کا نام ورتی ہے - جب تک خیالات کی لہریں وِرتی ہیں - تب تک چت ایکاگر یا یکسو نہیں ہوگا - اور بنا یکسوئیت کے پرماتما کی پراپتی تو دور رہی - اُسکا گیان اور اُپدیش ٹھہر ہی نہیں سکتا - اور سنسار کا کام بھی بنا دِل لگائے - دِل ٹکے کامیاب نہیں ہوتا -

## چار پرکار کا یوگ اور ادھیکاری

یہ یوگ چار قسم کا ہے - مُدعا اور مکھش سب کا ایک ہے مگر مختلف قسم کی ورتی والوں کیلئے جُدا جُدا طریق ہے - شیو سنگھتا میں ایسا لکھا ہے (۱) منتر یوگ (۲) ہٹھ یوگ (۳) لے یوگ (۴) راج یوگ - اور ادھیکاری بھی

( ॥ । इडान समाधिपाद सूत्र २. )

چار قسم کے ہیں۔ (۱) مِردُو۔ (۲) مدھیم۔ (۳) اَدھی ماتر۔ (۴) اَدھی ماترم۔

**(۱) منتر یوگ و مِردُو** جو لوگ مند اُتساہی، مُوڑھ چِت، روگ ویادھی گرست، گورو نِندک، لوبھی، مِردو، پاپ بُدھی۔ بہت بھوجن کرنیوالے، پِتُھو۔ استری وِش، چنچل، کائر، کٹھور وچنی۔ مند کرم۔ مند ویریہ ہوں۔ اُنکو یوگ کی اصطلاح میں مِردُو نام سے پکارا گیا ہے۔ یہ لوگ منتر یوگ کے ادھیکاری ہیں۔ اگر یہ لوگ خوب یتن کریں اور گورو کی کرپا کے پاتر بنیں تو بارہ (۱۲) برس میں سِدھی کو پراپت ہو سکتے ہیں۔ باقی رہا سوال منتر کا۔ کونسا منتر ہو؟ کیسے کیا جاوے؟ مختصراً تم کو بتلاتا ہوں کہ کیول گائیتری منتر ہی پربھو پراپتی کا منتر ہے۔ جیسے گورو منتر یا وید ماتا کہا گیا ہے۔ *

**(۲) لَے یوگ و مدھیم** جو لوگ سامانیہ بُدھی رکھتے ہوں، کھشماوان ہوں، پُنیہ کرم کے اِچھک، پریہ واچی، سَروکاریہ میں مدھیستھ رہنے والے، یعنی نہ انکو بہت ہرش ہوتا ہے۔ نہ وِشاد (شوک) ایسے لوگوں کو مدھیم کے نام سے پکارا گیا ہے۔ اور یہ سادھک لَے یوگ کے ادھیکاری ہیں۔

ساودھان ہو کر بیٹھ رہنا۔ انترمکھ ہو کر کوئی بھی جپ وغیرہ نہ کرنا۔ صرف وِرتیوں کو ہیئے کرتے رہنا جو ورتی اُٹھے اُسے دبائے رکھنا۔ نہ اُٹھنے دینا۔ چِت میں دھیان کر کے گُتے بھی سماہت کرتے رہنا۔ اِسے لَے یوگ کہتے ہیں۔

**(۳) ہٹھ یوگ اَدھی ماتر** وہ لوگ جو ستھر بُدھی کے یوگ میں سمرتھ، سوتنتر ہوں۔ ویریہ وان، مہاشے ہوں۔ دیاوان، کھشماوان، ستیہ وادی، شُور ہوں۔ سمادھی یوگ میں شردھالو۔ گورو پادھریم پوجک۔ یوگابھیاس رت ہوں ایسے پرش اَدھی ماتر کہلاتے ہیں۔ انکو انگ سہت ہٹھ یوگ کا اُپدیش ہو تو چھ (۶) ورش میں گورو کرپا سے سِدھی ہو جاوے گی

* نوٹ: تفصیل کیلئے دیکھو گائیتری رہسیہ اور نہایت گُپت گیان گائیتری کا

**مہاراج یوگ ادھی ماترم** | اُدھی ماترم سادھک اونچی لکھشا کے ہوتے ہیں۔ یہاں وبریہ وان۔ اُتساہ یکُت۔ سروپ وان شورتا سمپن۔ شاستر گیہ۔ ابھیاس شیل۔ موہ سے ہین۔ آگلتا رہت ارتھات سیا کُن دھا نوہین یودن سمپن۔ پرمان بھوجی جت اندریہ۔ نربھے پوتر دچار۔ ستکرم میں نپُن دان شیل۔ تترناگت پاک۔ سنھر جیت۔ بُدھی مان۔ سنتوش یکُت۔ شیل وان کھشما وان۔ دھارمک کرموں کو گوہیہ رکھنے والے۔ پریہ ستیہ وادی۔ شاستروں میں وشواش رکھنے والے۔ دیوتا اور گورو بھگت۔ جن سنگ رہت۔ مہا ویادھی رہت گنوں والے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ سرو یوگ کے اَدھیکاری ہوتے ہیں۔ انکو تین ورش میں سدھی پراپت ہو گی۔

**سدھی پراپتی کیلئے لمبا سمیہ کیوں درکار ہے** | **شِشّ**۔ بڑی کرپا کی۔ میرے سنشے کو دُور کر دیا۔ اب میری تسلی ہو گئی کہ ہر ایک انسان جسے انسانی تالب ملا ہے۔ چاہے وہ پاپی سے پاپی ہے۔ یا پُنیہ آتما دھرماتما ہے۔ سب کیلئے پربھو کا دروازہ کھلا ہوا ہے۔ مگر مہاراج! مُدت معیاد بڑی بتلائی ہے۔ کیا جلدی سدھی نہیں ہو سکتی۔

**یوگیراج**۔ بھلا تُو ہی بتلا ایک طالب علم کو علم کی تحصیل میں جوان کہلانے کے لیئے کتنی مُدت چاہیئے۔

**شِشّ**۔ چودہ برس بشرطیکہ لڑکا کسی جماعت میں فیل نہ پائے۔ تب بی اے کی ڈگری ملتی ہے۔

**یوگیراج**۔ کیا کسی ایسے شخص جس نے پرائمری، مڈل، انٹرنس یا ایف اے پاس کیا ہو۔ یونیورسٹی کی ڈگری مل سکتی ہے؟

**شِشّ** نہیں۔

یوگیراج - تو پھر تم کیا خیال کرتے ہو کہ جو صرف شریر کی روزی کمانے اور دھن، مان، عزت، اقبال اور غلامی کے حاصل کرنے کی وِدیا ہے۔ وہ تو چودہ (۱۴) برس میں پوری ہو اور جیو کا سمبندھ آتما کی سوتنترتا۔ آواگون کے چکر سے چھڑانے والی پربھو کی امرت گود میں بٹھلانیوالی وِدیا ہے۔ اُس میں ہفتے یا مہینے لگنے چاہئیں؟

ششیہ - نہیں مہاراج - مگر وہ تعلیم تو درجہ بدرجہ زیادہ ہو جاتی ہے - ترتیب سے پڑھائی جاتی ہے۔ ورنہ پہلی جماعت والے کو تو دوسری جماعت کی کتاب کی بھی سمجھ نہیں آسکتی۔ مگر مہاراج نے تو فرمایا ہے - کہ مرد لوگوں کو منتر سے سِدھی ہوتی ہے۔ وہ تو ایک ہی منتر ہوا۔ اُس میں اور کیا کرنا ہے - جو منتر آج رٹا ہے - جیسا ہی کل بھی دُہرانا ہے - اور جنہوں نے یوگ - راج یوگ یا ہٹھ یوگ کا اُپدیش لیا وہ بھی تو ایک ہی سادھنا پر نبز ہو گی۔

یوگیراج - نہیں - نہیں - منتر ایک ہے - اُس کے جپنے کے طریق مختلف ہیں جس جس اوستھا میں سادھک پہنچ جاتا ہے - اُس سے دوسری اوستھا کا اُپدیش اُسے دیا جاتا ہے - جنم جنمانتروں کے مل کاٹنے کیلئے نانا پرکار کے تپ، برت، سادھن کرنے پڑتے ہیں - صرف ایسے منتر کے جپ کرنے سے سِدھی نہیں ہو جاتی - اور یہ بھی مت سمجھو کہ جو میعاد میں نے بتلائی ہے - اُس میں گارنٹی ہے - جیسے بی اے - تک چودہ (۱۴) سال کا کورس ہے - ایسے ہی یہ بارہ (۱۲) سال کا کورس ہے - جب تک اس کورس کو ختم نہیں کرے گا تب تک اُسے دوسری منزل حاصل نہ ہو گی - چاہے اُسے جنم بیت جائیں - یہی تو وجہ ہے کہ ادھی ماترم .. سادھک کیلئے بھی تین برس کی میعاد بتلائی گئی ہے - ورنہ تمہارے دل میں شنکا پیدا ہو جانی چاہئے تھی کہ جب منش ہر طرح سے دھرماتما ہے - کوئی اوگن نہیں ہے - ایسے منش کو پھر اور سادھنا کرنے کی کیا ضرورت؟ یہی وجہ ہے کہ

پچھلے جنم میں اُسکی سِدھی پوری نہیں ہوئی ورنہ اِتنے گن یکدم تو نہیں بلجاتے

**رِشش** بھگوان! میں خود ہی یہی سوال کرنیوالا تھا۔ مجھے تو سُنتے ہی شنکا اُتپن ہوگئی تھی۔ شکر ہے یہ بھی رفع ہوگئی۔ اچھا تو پھر آپ کا خیال ہے۔ کہ اِن کو طریقے سے سادھنا کرنی پڑے گی۔ بھلا اِن سب کو کیسی کیسی سادھنا کرنی پڑے گی۔

## سادھنا کی تین۳ منازل

**یوگیراج**۔ اب اِن کے تین درجے سمجھ لو۔ (۱) مرِدو مند ادھیکاری کو یم، نیم۔ آسن پرانایام۔ پرتیاہار۔ کرنا پڑے گا۔ (۲) مدھیم ادھیکاری کو تپ، سوادھیائے۔ ایشور پرنی دھان کا عمل کرنا پڑے گا۔ (۳) اَدھی ماترا اور ادھی ماترم۔ اُتم ادھیکاری ہیں ابھیاس اور ویراگیہ ہی اِن کے لئے کافی ہے۔

**رِشش** جب مند ادھیکاریوں کیلئے یم نیم وغیرہ ہے تو کیسے ہوگا؟ میں تو پہلے سے گھبراتا تھا۔ تپ وغیرہ بھی ہم لوگوں سے مشکل ہے۔ ویراگ ہو جاوے تو گھر بار کیسا؟ بھگوان! انکو رہنے دیجئے۔ مجھے تو وہ سہل نسخہ بتلایئے جو مہاراج نے فرمایا تھا۔ کروٹی سمیہ تم کو دیکھ لوں۔

**یوگیراج**۔ اچھا تم کو بتلاؤں۔ تم کروگے؟

**رِشش**۔ بھگون! ضرور کرونگا۔

## رسوئی سے رسائی

**یوگیراج**۔ سنو۔ مگر سچے دِل سے عامل بننا۔ (۱) بھوجن کا ٹھیک وقت مقرر ہو۔ اس سے آگے پیچھے مت کھاؤ۔ (۲) بھوجن کے سمیہ سے کم از کم پندرہ۱۵ منٹ۲ پہلے اپنے آپ کو شانت کرو۔ کوئی فکر چِنتا نہ رہے۔ اگر پاؤں میں جراب یا ٹانگوں میں پتلون ہے۔ تو اُتار دو مانو تم یہ روپی یگیہ شالا میں آہوتی دینے کیلئے جا رہے ہو۔ (۳) بھوجن شالا میں اندر

جانے پر پہلے ہاتھ منہ پاؤں دھولو پھر نہایت ادب اور شردھا سے آسن پر بیٹھ جاؤ۔ کرسی، چارپائی پر کھڑے کھڑے یا جوتے سمیت بھوجن پر مت بیٹھو۔ یہ سبھیتا ہندوؤں کی نہیں ہے۔ (یورپ میں یہ ضرور ہے) (۴) جب بھوجن تمہارے سامنے آوے دیکھ کر اتی اتی پرسن ہو جاؤ چاہے کوئی بھی چیز تمہارے پرتی کول بھی ہو۔ (۵) گراس (لقمہ) توڑنے سے پہلے ایشور کا شکریہ ادا کرو۔ اور ساتھ ہی جس نے تم کو بھوجن پروس دیا ہے۔ چاہے تمہاری ماتا ہے، استری ہے، نوکر ہے یا کوئی میزبان ہے۔ اسکے واسطے پرارتھنا کرو۔

"اوم انّ پتے انسیہ نو دیہی انمیوسیہ شُشمنہ پرپر داتارم تارِش اُورجنگ نو دے ہی دُوی پدے۔ چتش پدے" (یجر وید ادھیائے ۱۱ منتر ۸۳)

ओ३म् अन्नपतेऽन्नस्य नो देह्यनमीवस्य शुष्मिणः । प्रप्र दातारं तारिष, ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदे ॥ यजु० ११ । ८३

اسکا ارتھ تو یہ ہے:۔ ہے انّ کے سوامن پرکھو! ہمیں انّ دو۔ جو روگ رہت اور شکتی کارک ہو۔ آپ انّ داتا کا کلیان کریں۔ دوپائے اور چارپائے پشوؤں میں تیج دھارن کرو۔"

مگر سادھک لوگوں کو پرارتھنا کھلے دل سے کرنی چاہیئے

"ہے پتا! آپ کی اتی کرپا اور دیا ہے کہ آپ ہم کو کبھی نہیں بھولتے۔ ہم آپ کو کئی بار بھول جاتے ہیں۔ مگر آپ ایسے دیالو ہیں کہ پھر بھی سمیہ کے اوپر اُتم سے اُتم اور شٹ بھوگ دیدیتے ہیں آپ کی اتی کرپا ہے۔ ایسی کرپا کرو جیسی ہماری بھوک نورتی کے لئے یہ بھوجن پردان کیا ہے۔ ویسے اس بھوجن میں پاچن کریا، بل، بدھی، بھجن، دھیان، اور گنا پردان کرنے کی شکتی ہو۔ اسے کھا کر ہماری بدھی شُدھ ہو، وچار اور شُبھ سنکلپ پیدا کرنیوالی ہو۔ جسطرح آپ ہم کو نہیں بھولتے

ایسے ہی ہمارا من اور چت ایسا ہے۔ کہ سدا یوگ کال وہ آپ ماکے سمرن میں رہے۔"
(۶) بھوجن میں جو چیز زیادہ ہے کھائی نہیں جا سکتی۔ اُسے پہلے نکال دو۔ اور جو انوکول
نہیں اُسے بھی علیحدہ کر دو۔ (اگر ضبط نہیں ہے)۔ (۷) کھاتے سمیہ نہایت آہستہ آہستہ
چبا چبا کر کھاؤ کہ وہ رس ہو جاوے۔ ہر چبانے کے ساتھ ساتھ اوم کا جپ دل سے
کرتے جاؤ۔ آنکھ تمہاری بھوجن کی طرف اور دھیان تمہارا اوم کے جپ میں ہے
اور ساتھ ساتھ ہر ایک چیز کے گن یاد کر کے اندر دھارن کرو اور کہو پربھو! دھنیہ ہو
میرے بھی یہ گن پیدا کرو۔ (۸) آخر سمیہ تک منہ سے مت بولو۔ بات چیت کسی سے نہ کرو
(۹) کوئی چیز میزبان سے نہ مانگو۔ کبھی میزبان کے پاس وہ سبزی یا جو چیز تم مانگتے
ہو۔ کم ہی ہو تاکہ اُسے شرمساری نہ ہو۔ کوشش کرو کہ انہیں سبزیوں کو پورا کرو۔
جو تمہارے پاس ہیں۔ اگر تمہاری عادت ایسا مانگنے کی بنی ہے۔ اپنی پراپت چیز
پر سنتوش رکھنے اور اُسے ہی یکتی سے پورا کرنے کی عادت من میں آ جاوے۔ من
بڑا لالچی بن جاتا ہے (۱۱) کھانے میں اگر سوادِشٹ چیز ہے۔ تو کھانا کم کھاؤ۔ اُسکی خاطر
زیادہ نہ کھا بیٹھو۔ (۱۲) اپنے گھر میں بھی ایسی ہی عادت بناؤ۔ کیونکہ اگر گھر ایسی
عادت نہ بنی تو باہر شاید چوک جاؤ۔ اور کبھی گھر میں کوئی چیز مانگنی پڑے تو نوالا
چبانے سمیہ مت مانگو فارغ ہو کر مانگو مگر بات کبھی کسی سے مت کرو۔ (۱۳) کوئی چیز
اُچھشٹ (جھوٹی) تھالی میں مت چھوڑو۔ سب کھا جاؤ۔ چھلکے کیلئے پہلے
نکال رکھو۔ اگر خیال ہے گرہستی کو لازمی ہے کہ وہ کتے وغیرہ کا بھاگ بھوجن
کھانے سے پہلے ضرور نکال لے۔ (۱۴) انّ کی کبھی نندا نہ کرو۔ (۱۵) جتنی سبزیاں تمہاری
تھالی میں ہوں۔ ایک کے بعد دوسری کھاؤ۔ سواد نہ لیتے رہو۔ سبزی کی غرض
اُسکی وٹامن لینا ہے۔ نہ کہ روٹی کے ساتھ کھانا ہے۔ (۱۶) کھا چکنے کے بعد پربھو کا
شکریہ ادا کرو۔ (۱۷) سدا تمہارا یہ بھاو بنا ہے کہ میں نے بھوجن اپنے شریر اور من

آتما کے ہت کیلئے کرنا ہے۔ اِس لئے ہِت، مِت، نیمت، نیمتت کا ہو۔ یعنی ایسے پیمانے کا ہو کہ جس سے شریر کا ہِت ہو اور پربھو کے نمت ہو۔ تمہارا بھوجن بن سکے سنسار کے پرانیوں کیلئے تمہارا اُتم بھاو بن سکے۔ بھوجن سے ہی بھجن اور بھاو بنتا ہے۔ وقت مقررہ پر بھوجن ہو (دیش کال اور سواستھ کے لحاظ سے پریورتن بھی ہو سکتا ہے۔) (۱۸) بھوجن شُدھ، پوتر ریتی سے بنایا گیا ہو۔ (۱۹) سو یم اَن شُدھ ہو۔ یعنی شُدھ کمائی کا ہو۔ ظلم، رشوت، چوری یا ویبھچار سے نہ حاصل کیا گیا ہو۔ (۲۰) کنجوس، دُشٹ سوبھاو، مانس، شراب آہاری کے گھر کا نہ ہو۔ (۲۱) گایتری یا اوم کے جپ میں بڑی شُدھ ورتی سے پکایا گیا ہو۔ (۲۲) بھوجن کے بعد کچھ تھوڑا سمے کسی سے کرودھ کی وارتا نہ کرو۔ ورنہ سارا بھوجن وِش (زہر) بن جاوے گا۔ پانی اور دودھ پیتے سمے بھی گھونٹ گھونٹ کر کے پیو۔ ہر گھونٹ گھونٹ کے ساتھ اُس کے گن سمرن کر کے دھارن کرو۔ اِتنا تم نے کر لیا تو تم کو بہت بل ملے گی۔

**شِشّ** - واہ بھگوان واہ! میں تو یم نیم دو سادھنوں سے گھبراتا تھا۔ آپ نے بائیس[22] نیم جڑ دیئے۔ یہ تو بہت مشکل ہے۔ کون ایسا کرتا ہے۔ یہ تو یاد بھی نہیں رہ سکتا۔

**یم نیم کا سار** یوگیراج - مشکل تو ہیں نہ کرنے والے کے لئے جس نے سادھنا کرنی ہے۔ اُس کے لئے تو محض معمولی سی بات ہے۔ ایک ہی نیم ہے "بھوجن میں سادھانی اور پوترتا" یہ سب اسکا وستار ہے۔ یاد کرنے کی ضرورت نہیں۔ اپنے آپ عمل میں آجاتے ہیں۔ سکول اور کالج کے نیم سب کے لئے پالن کرنے ضروری نہیں۔ مگر جو داخل ہوگا اُسے تو لازمی ہو جاتے ہیں اور سب کالج کے پڑھے ڈپٹی کمشنر یا ہائی کورٹ کے جج یا گورنر آدمی نہیں بنجاتے۔ نیم پالنے پر جھکا لکھشش اوم

پوروسنسکار اتنی اعلیٰ معراج کے ترقی کرنے کے نہیں ہوتے - وہ نہیں پہنچ سکتے

**ششش** - اتنی ٹھہرا لیٹا کیوں؟ پربھو بھگتی میں اسکا کیا تعلق؟

**یوگیراج** - جیو آتما کے پاس جب تک من کا آئینہ صاف نہ ہو تب تک پربھو کا پرکاش نہیں ہوسکتا - اور من بنتا ہے ان سے - "جیسا ان ویسا من" "جیسا پانی ویسی بانی جیسا گھی ویسا دھی" من بڑا دیگ وان ہے - اسکا قابو کرنا کوئی خالہ جی کا گھر نہیں رشیوں منیوں نے گھور تپسیا میں کیں - یم نیم کا پالن کیا - تب یہ من غلام بنا

سو من کے ہارے ہار ہے - من کے جیتے جیت
پار برہم کو پایئے - من ہی کے پرتیت

شاستر کار کہتے ہیں:-

**मनेव मनुषाणां कारणात् बन्ध मोक्षो: ।**

ارتھات:- من ہی منشوں کے بندھن اور مکتی کا کارن ہے۔

**जितम् जग्गत केन ? मनो ही येन ।**

ارتھات:- کس سے جگت جیتا گیا؟ من سے جیتا گیا -

بیٹا ابھی اور نیم بھی ہیں - جنکو تم نے عمل کرنا ہوگا - جب تم اتنے سے ہی گھبرا گئے - تو آگے کیا کہوں؟ میں نے تو بہت آسان طریقہ تمہارے ادھار کے لئے بتلایا تھا - کہ تم یم نیم بھلے نہ کرو - اسکا کچھ تو بدل ہو - تمہارا ہی اس میں کلیان تھا -

**ششش** - اچھا بھگوان! فرمائیے میں ہمت کروں گا -

## " جاگنے پر ہی جوت سے جوت جگالو "

**دِن چریا** یوگیراج - پراتا جب نیند سے اٹھو - جہاں پر سوئے ہو وہیں ہی پربھو کا دھیان کرنے لگ جاؤ - اور وید منتر پڑھو - پرارتھنا کرو - .. دیوگ کے ابھیاس کرنیوالے کو من لگھت پرارتھنا کرنی چاہیئے ،

اتھروکانڈ ۱۹ - انوواک ۱ ورگ ۸ منتر ۲ -

ओ३म् अष्टा विंशानि शिवानि शग्मानि सहयोगं भजन्तु मे
योगं प्रपद्ये क्षेमं चक्षेमं प्रपद्ये योगं च नमोहोरात्राभ्यामस्तु ॥ अ० १९-८-२

اَرتھات :- ہے کرونا مئے پرمیشور! آپ کی کرپا سے ہم لوگوں کو سِدھ یوگ یکت یوگ اُپاسنا پراپت ہو - تتھا ہم کو سکھ بھی ملے - اِسی پرکار آپ کی کرپا سے دس[10] اندریہ ، دس[20] پران ، من[21] ، بدھی[22] ، چیت[23] ، اہنکار[24] ، ودیا[25] ، سوبھاو[26] ، شریر[27] اور بل[28] ان اٹھائیس[28] منگل کارک تتووں سے بنے ہمارے شریر کلیان مئے کرم انوشٹھان میں پرورت ہو کر یوگ کا سدا سیون کریں - تتھا ہم بھی یوگ کے دوارہ رکھشا کو اور رکھشا سے یوگ کو پراپت ہوا چاہتے ہیں - اِس لئے ہم لوگ رات دن آپ کو نمسکار کرتے ہیں

ओ३म् प्राणश्च मेऽपानश्च मे व्यानश्च मेऽसुश्च मे चित्तं च मे
आधीतं च मे वाक च मे मनश्च मे चक्षुश्च मे श्रोत्रं च मे
दक्षश्च मे बलं च मे यज्ञेन कल्पन्ताम् ॥ یجروید ادھیائے ۱۸ منتر ۲

ارتھات :- میرا ہر دیشھ جیون - مول اور کنٹھ دیش میں رہنے والا پون ( پران وایو تتھا اُدان وایو ) میرا نابھی سے نیچے کو جانے اور نابھی میں ٹھہرنیوالا پون اپان وایو میرے شریر کی سندھیوں میں ویاپت اور دھننجے جو شریر کے رُدھر آدی کو بڑھاتا ہے - وہ پون ( ویان وایو اور دھننجے وایو ) میرا آسو آدی پران کا بھید اور اپنہ پوان - میری سمرتی اور بدھیؔ - میرے اچھے پرکار - نشچت کیا ہوا گیان - میری بانی - میری

سنکلپ وکلپ روپ انتہ کرن کی ورتی - میرے چکھشو - میرے کان - میری چترائی - میرا بل - یہ سب ایچین کلپنتام دھرم کے انوشٹھان سے سمرتھ ہوں

(۱) رات کو کوئی خواب آیا ہو تو اسے یاد کرو - اگر اچھا خواب ہے - کسی سادھو مہاتما کے درشن ہوئے ہیں - اتھوا کوئی جپ پربھو سمرن یگیہ آدی کرتے رہے ہو تو پربھو کا کوٹی کوٹ دھنیہ واد کرو - سمجھو کہ تمہارے من کے اوپر ان اچھی باتوں کا سنسکار جم گیا ہے - اگر کوئی برا خواب دیکھا ہے - خواب میں کوئی انوچت کریہ عمل میں آئی ہے - تو اس کے لئے پشچاتاپ کرو - پرائشچت کرو - رُدن کرو - تاکہ تمہارے من کے اوپر جمے ہوئے کو سنسکاروں کی میل کٹ جائے (۲) پھر تم شوچ آدی سے نورت ہو کر اپنا بھجن سادھن کرو - جو تم کو سکھلایا گیا ہے (۳) پھر فارغ ہو کر سیر کو جاؤ - نہاؤ -

(۴) پھر گھر میں آ کر نتیہ کرم کرو -

نوٹ :- جو کام کرو بڑے وچار کے ساتھ کرو - من کی حاضری میں کرو - تھوڑا کرو مگر شردھا اور پریم اور وچار سے کرو - سرپٹ گھوڑا نہ دوڑاؤ - بہت کرنے کے لالچ میں جیسا تھوڑا کھایا - چبا چبا کے زائقہ ایک ہوتا ہے اور زیادہ کھایا ایسے نگل جانے سے نقصان دہ ایسے ہی کرم کا حال سمجھو -

## پہلے نام پاچھے کام

(۱) اپنے بھجن سادھن اور نتیہ کرم سے کبھی پہلے ویوہار نہ کرو - تب تک موَن رہو جب تک کر نہ لو (۲) پھر جو بھی تمہارا ویوہار ہے - اسے کرو - مگر ایمانداری سے - ایشور پر وشواش اور نشچے رکھو کہ تمہاری پراربدھ مقرر ہے - بے لذت گناہ کے دام میں نہ پھنسو - جو کچھ ملنا ہے - وہ تمہاری چالاکی ، چترائی سے نہیں ملیگا - بلکہ ایش کرپا کا سہارا لو - تمہارا بھوگ ادرشٹ ہے - کوئی اسے کم و بیش نہیں کر سکتا -

نوٹ :- سب سے مدھر بھاشن کرو - اپنے ویوہار میں سچائی کو اختیار کرو - بانی

کے پاپوں سے بچ گئے تو مانو تم نے بڑی فتح حاصل کر لی - جیتوں اور مردوں کے اوپر تمہارا راج ہو گیا ۱۱۱۱۷۔ ایشور بھگت کو برہمچریہ کا پالن ضروری ہے۔

## سوتے سمیہ اپنی پڑتال

(۱۸) رات کو جب سونے لگو تب ایشور دھیان کرو - اور وچار کرو کہ صبح سے اس سمیہ تک کیا کیا کام کیا - اگر کسی سے کوئی انوچت کاروائی ہو گئی ہو تو اوّل اسکا پشچاتاپ اور پرایشچت کرو - اگر سکھ سے گزرا تو شکریہ ادا کرو - پرارتھنا کر کے سو جاؤ - کہ تمہاری یہ رات سکھ سے بیت جائے جس سمیہ اٹھنا ہے - اس کے لئے من کو چیتاونی کر دو - وہ اس سمیہ تم کو جگا دے -

**شنش** - کیا سارا دن رات اسی میں ہی لگانا ہے؟

**یوگیراج** - دنیا کے سب کام کرو - مگر ایشور کی ستّا کو سنمکھ رکھتے ہوئے - من کو سادھان رکھتے ہوئے -

من نہ گویم کہ از دنیا جدا باش + بہر کارے کہ باشی با خدا باش

سننے میں تو بہت بھاری معلوم ہوتے ہیں - مگر عمل جب کیا جاتا ہے تو معمولی سا ہو جاتا ہے ROUTINE WORK سا بنجاتا ہے -

## مون مہتو

**شنش** :- اتنی باتوں کی یاد بھی مجھے بھول گئی - ہر وقت ایک بات یاد رہتی ہے - کہ آپ مون پر بڑا زور دیتے ہیں - آجکل کی مغربی سائنس کہتی ہے - کہ روٹی کھاتے ہوئے خوب ہنسو، قہقہہ لگاؤ - باتیں کرو تاکہ کھانا کھاتے کھاتے ہی ہضم ہو جائے - زبان کا قدرتی فعل بولنا ہے - آپ اسے بند سی کرانا چاہتے ہیں -

**یوگیراج** :- مغربی سائنس نہیں کہتی - مغربی عیش پرست ایسا کہتے ہیں - ان کا جھکاؤ بھوگ ولاس میں زیادہ ہے - وہ تو برہمچریہ کو بھی قانون قدرت کے خلاف کہیں گے - وہ گوشت، انڈا، مرغی، مچھلی اور شراب کی بھی نصیحت کریں گے - تم

کیا کیا نہیں مانو گے ۔ وہ لوگ مادہ پرست یا ہیہ ورتی کے لوگ ہیں ۔ اصول ایک ہے جس کے ساتھ زیادہ بول چال رکھو گے ۔ اُس سے تمہاری دوستی زیادہ ہوگی ۔ وہ باہیہ ورتی کے لوگ ہیں ۔ سب کاموں میں یاروں دوستوں سے ہنسی کھیل ، ٹھٹھہ بول چال کرتے ہیں ۔ انہیں سے محبت ہو جاتی ہے ۔ ایشور سے ہم کلامی نہیں کرتے ۔ اُس سے پرے رہتے ہیں ۔ تم اگر روٹی ہیں ، کاربیوہار ہیں ، آگے پیچھے بجائے انسانوں کے بولنے کے انسانوں کے مالک کیساتھ بولو گے تو اُسی سے تمہارا پریم ۔ پیار بڑھیگا ۔ مالک تمہارا اپنا ہو جاوے گا ۔ اُسکی رعایا تمہاری خادم ہوگی ۔ اب تم کو بتا دُوں کہ میں مَون پر کیوں زور دیتا ہوں ۔ مَون کے متعلق وستار پوروک تو دُوسری پستک "منوبل" کو پڑھنا اگر اسوقت تو میں تمہیں صرف راز بتلاتا ہوں ۔

# پورن ستیہ وادی کی بانی

## بانی کا سروپ

منش بہت اِنرت (جھوٹ) ارتھات گیان کے وپریت بولا کرتا ہے ۔ اور پھر بڑی تُچھ تُچھ باتوں پر پراتا سے لیکر راتری تک بلکہ خواب میں بھی ۔ نہ جانے اِن چوبیس ۲۴ گھنٹوں میں استیہ بھاشن کرتا ہے ہم منشوں کا جیون اتنا اِنرت مئے ہو گیا ہے کہ پرایا ہم لوگ اُنو بھو ہی نہیں کر سکتے کہ ہم سے کتنا اِدھک استیہ کتھ ہو جاتا ہے ۔ سچ تو یہ ہے کہ ہم میں سے جو لوگ اپنے کو ستیہ بولنے والا سمجھتے ہیں وہ بھی اصل میں کافی استیہ بولتے ہیں ۔ منش ایسا کمزور ہے ۔ کہ تُچھ سے بھَے ، لوبھ ، آسکتی ۔ آدی کے کارن کسی نہ کسی طریق سے جھوٹ بولنے کا مجرم ہو ہی جاتا ہے ۔ ورنہ ستیہ وادی جو پورن ستیہ وادی ہو اُسکی بانی میں تو ایسا تیج آجاتا ہے کہ وہ جو کچھ کہیگا وہی سچ ہو جاوے گا ۔ یدی وہ کسی بیمار کو کہدے کہ تو نروگیہ ہو جا ۔ تو بیماری یکدم دُور ہو جائے گی ۔ یعنی جو کاریہ ہم ہاتھ پاؤں آدی کی سنچھول

شکتی سے سِدھ کرتے ہیں وہ پورے ستیہ وادی پُرش کی بانی کی شکتی سے ہو جاتا ہے

सत्य प्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् (योगदर्शनपाद २ सूत्र ३६)

ستیہ کے پرتشٹھت ہونے پر (دھارن کرنے پر) بانی کریا اور پھل والی ہو جاتی ہے۔ ارتھات "امو گھ بانی ہو جاتی ہے۔ *

ہمارے اندر جو بانی ہے وہ بہت بڑی دیوتا ہے۔ یہی منش کا سوتو ادھیکار ہے۔ سنسار کے تمام پرانیوں سے یہی ایک فضیلت ہے۔ مگر ہمارا دُربھاگیہ ہے کہ ہم اِسکے مہتو کو نہیں سمجھتے۔ وید بھگوان میں ایسے پرتشٹھت ارتھات پرم میں ٹھہرنے والی کہا ہے۔ اسکا ستھان پرم دیویوں میں ہے۔ مگر ہم اسے ایک معمولی چیز سمجھتے ہوئے اِس کے ساتھ "پرمیشور سے سمبندھ رکھنے والی واگ دیوتا کا سا برتاؤ نہیں کرتے۔ بدی ہم اِس کے ساتھ ایسا برتاؤ کریں اور اِسے گیان کی سِرنی پر لگا کر تیز بنا دیں تو اِس کے سمان سنسار میں اور کوئی دوسری شکتی نہیں ہے۔ جو بانی برہم سے، ایشوری گیان سے، برہمچریہ کے برہم تیج سے تیز کیگئی ہو۔ وہ ایسا شستر ہے جو کہ امو گھ ارتھات نہ چوکنے والا ہے۔ یہ اندر کا وجر ہے۔ آتما کی ایک ماتر شکتی ہے۔ انادی کال سے سنسار کے دِویہ لوگ اِسی دِویہ ہتھیار کو برتتے آئے ہیں

## سد اپیوگ اور دُر اپیوگ

یہ ٹھیک ہے۔ کہ جیسے ہر ایک ہی ہتھیار کا سد اپیوگ اور دُر اپیوگ دونو کیا جا سکتا ہے ویسے اِسی واک کا دُر اپیوگ بھی ہو سکتا اور سدا ہوتا رہتا ہے۔ اِس سے بڑے بڑے گھور کریتیہ کئے گئے ہیں۔ سنسار میں جو سدا لڑائی جھگڑے اُپدرو اور سنگرام ہوتے رہتے ہیں عموماً اُن سب کا مول کسی نہ کسی روپ میں بانی کا ہی دُر اپیوگ ہوتا ہے۔ بانی تلوار ہے۔ اِس کے زخم کتنے بُرے ہوتے ہیں اور کتنے بھینکر۔ بدنتائج

स्वर्गं प्राप्नुहोति स्वर्गं प्राप्नोति

* اور سورگ کی پراپتی بھی اِسی سے ہوتی ہے +

سکے لانے والے ہوتے ہیں ۔ یہی سبھی تجربہ کار لوگ جانتے اور دیکھتے ہیں
اسی بانی کے سدا پیوگ سے اسے پرماتما کی پرم پوتر وستو جانتے سمجھنے والے زخموں
کو بھر دیتے ہیں ، پھٹے ہوؤں کو مِلا دیتے ہیں ۔ جُدا ہوئے ہوؤں کو گلے لگا دیتے ہیں
سنسار میں رام راج اور شانتی پھیلا دیتے ہیں ۔

**بناوٹ** پربھو نے اسکی بناوٹ تمام آنگوں سے مختلف بنائی ہے ۔ شریر کے ہر انگ میں تھوڑی بہت سختی ، ہڈی موجود ہے ۔ مگر بانی ہی ایسی ہے جو بالکل پانی ہی پانی ہے ۔ جب قدرت نے اسمیں سختی نہیں رکھی تو یہ کیوں کٹو ۔ سخت بول کر زخم کرے ۔ سب اندریاں باہر ہیں ۔ مگر قدرت نے اسے بہت ہی قیمتی خیال کیا اور اندر قلعے میں ہی رکھا ۔ باہر سنگین دار پہرہ دار مقرر کئے ۔ پھر ہونٹوں کا قلعہ بنا دیا ۔ اسی زبان کے ہیر پھیر سے ہی پھانسی اور رہائی کا حکم ہوتا ہے ۔ اسی کے سواد کے لئے بے زبانوں کی گردنیں اُتاری جاتی ہیں اور اسی سے ہی پربھو پریتم کا امر کر دینے والا نام جپا جاتا ہے ۔

**موَن ہٹنو** ستیہ وادی دھرماتما جب اپنی بانی سے بولتا ہے ۔ وہ اٹل واک ہو جاتا ہے ۔ اس لئے جتنا اسکو موَن رکھا جاوے گا اتنا اسکی شکتی بڑھے گی ۔ شریر میں یہ سب سے بڑا پھاٹک ہے ۔ اسی سے سب دشمن آگھستے ہیں ۔ ہر ایک اندری ایک ایک پاپ کریگی تو یہ انیک مثلاً جھوٹ ، چھل ، کپٹ ، دغا ، فریب ، ہنسا ، ٹھٹھا ، ہنسی ، مخول ، چغلی ۔ نندا ۔ کرودھ ، گالی ، گلوچ وغیرہ سب ناشائستہ حرکات اسی سے سرزد ہوتی ہیں ۔ موَن سے یہ سب دبی رہتی ہیں ۔ سادھک اور ستیہ وادی کو تو موَن ازحد ضروری ہے ۔

شنکا ۔ بھگون اگستاخی معاف ۔ ہم نے بڑے بڑے ودوانوں ، سنیاسی مہاتماؤں کو بھی دیکھا ہے ۔ روٹی کے سمے وہ بھی بولتے ہیں تو کیسے مان لیا جاوے کہ یہ

سادھن بڑا ضروری ہے۔

یوگیراج۔ تم بھی سچے ہو اور وہ بھی سچے ہیں۔ دیکھو! جب تک لڑکا سکول یا کالج میں پڑھتا ہے۔ اُس کیلئے کالج اور سکول کے نیم سب لاگو ہوتے ہیں۔ اُسے ضروری طور سب کا عمل کرنا پڑتا ہے۔ جب وہ پاس ہو جاوے اُسے کوئی بھی نیم لاگو نہیں رہتا۔ یا جیسے بیج جب زمین سے اُگتا ہے۔ پودا ہوتا ہے۔ اُس کے گرد باڑ لگائی جانی ضروری ہوتی ہے۔ مالی کو ہر وقت اُسکی خبرگیری کرنی پڑتی ہے۔ سردی گرمی سے، پشوؤں کے چر جانے سے، پانی کے دینے سے، ورنہ وہ مُرجھا کر مر جاوے۔ مگر وہ پودا جب درخت بنجاتا ہے۔ تب نہ مالی نگرانی کرتا ہے۔ نہ گرمی سردی اور پانی کی ضرورت سمجھتا ہے۔ درخت خود بخود اپنی جڑوں کے دوارہ جو نیچے پتال تک لگ گئی ہیں۔ مضبوط ہو چکے ہیں پانی کھینچ لیتا ہے۔ خوراک لے لیتا ہے۔ سردی گرمی کے جھیلنے کی برداشت رکھتا ہے۔ ایسے ہی وہ سادھو مہاتما ودوان ہیں۔ تم تو سادھک ہو۔ سدھ اور سادھو نہیں بنے۔ ودیارتھی ہو ودوان نہیں بنے۔

## جاویئے دھیرے دھیرے منزل بہ منزل

شِشیہ۔ ہاں مہاراج یہ تو بالکل ٹھیک ہے۔ مگر میں وچارتا ہوں کہ کونسی لائین اختیار کروں جس سے پوری پوری کامیابی ہو جاوے۔ اُتم ادھیکاری تو میں ہوں نہیں۔ مدھیم ادھیکاری کے لئے بھی آپ نے تپ، سوادھیائے، ایشور پرنی دھان بتلایا۔ مجھ سے تپ ہونا بھی کٹھن ہے۔ میں ہوا تو ہرحال مند ادھیکاری مگر یم نیم کا نام سنکر گھبراتا ہوں۔ کیا ایسا نہیں ہو سکتا کہ آپ مجھے پرانایام ہی سکھلا دیں۔ آجکل تو عام گرہستھی پرانایام سیکھ رہے ہیں۔ جو جاتا ہے فوراً انکو پرانایام سکھلا دیتے ہیں۔ کیئوں کو تو سیدھا دھیان میں ہی بٹھا دیتے ہیں۔ اور

اُسی دم چمتکار بھی نظر آنے لگ جاتے ہیں

**یوگیراج**:۔ تو تم اُدھر کیوں نہیں چلے جاتے جہاں آسانی سے امتحان پاس ہو جاتے ہیں۔

**ششش**:۔ مہاراج میری طبیعت میں ترک بہت ہے۔یقین نہیں آتا اور سیکھنے والے کہتے ہیں ہمارا دل لگ گیا۔ ہمیں سورج، چاند، پہاڑ، دریا، برف نظر آنے لگ گئیں۔ مگر وہ دلیل نہیں دے سکتے۔ اِسلئے میں مان نہیں سکتا۔

**یوگیراج**:۔ کئی کام دلیل سے تعلق رکھتے ہیں۔ اور کئی کرنے سے۔ سب کاموں میں ایک جیسی یکسانیت نہیں ہوتی۔ یہ وِدیا شردھا کے بنا ہاتھ نہیں آتی۔ اصل میں لوگوں میں ادھیاتم تتو لابھ کے لئے ابھی پپاسا جاگرت نہیں ہوئی ہے۔ پھر شکتی سنچارک وِدیا ملنے میں تو اور ادھک سندیہہ ہے۔ کارن یہ کہ انیک لوگ ہیں جو یدپی سویم اگیان اندھکار میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ تتھاپی اہنکار وش اپنے کو سروگیاتا سمجھے بیٹھے ہیں۔ مان لیا کہ تم بہت لکھے پڑھے ہو گئے۔ اگر تم کو بڑھئی کا کام سیکھنا پڑے تو کیا تم کو پہلے ہی میز بنانے پر لگا دینگے؟ یا نہیں اور مولا بنادیویں تو تم اپنے آپ بنانے لگ جاؤ گے؟

**ششش**۔ نہیں مہاراج، شروع سے پہلے کر کے دیکھنا پڑیگا۔

**یوگیراج**۔ بس وِدیا کے سیکھنے میں سیکھنا اور عمل کرنا شروع کر دو۔ اپنے آپ شنکلاف حل ہوتی جائیں گی اور یکتی تمہارے دماغ میں بنتی جائے گی۔

## پرانایام کا عمل

**ششش**:۔ اچھا بھلا ایک کریا اور کریں۔ میں کروں گا وہی جو آپ کہیں گے نِشچہ جانیں۔ مگر پرانایام کے فائدے اگر مجھ کو معلوم ہو جاویں اور میں انہیں اپنے لئے لابھدائیک سمجھوں۔ تو پھر چاہے سانس ہی نکل جاوے۔ مگر تو ضرور لوں گا۔

**یوگراج** :- اچھا تمہیں ہماری طرف سے چوک نہ ہے۔ ہم پر لانچھن نہ دو۔ پڑھے لکھے آدمی ہو۔ ہم بھی یہی سمجھتے ہیں۔ اگر تم جیسا آدمی سمجھ جائے تو انیکوں کا اُدھار کرے گا تو سنو! ہوا کے اندر دو۲ قسم کی گیس ہے (۱) آکسیجن (۲) نائیٹروجن (۱) آکسیجن گرم ہوتی ہے۔ یہ اکیس (۲۱) حصے ہے۔ اور نائیٹروجن سرد ہوتی ہے۔ یہ اُناسی (۷۹) حصے ہے جس طرح گرم پانی سے جسم کا سب مَیل دُھل جاتا ہے۔ زیادہ سرد ہوا سے اندر خون کی نالیوں میں مَیل جم جاتا ہے جو بغیر پرانایام کے عمل کیے دُور نہیں ہو سکتا۔ پرانایام سے اندر لی ہوئی وایو کو آٹھ۔ نو سیکنڈ روکنے ہی سے جٹھراگنی (حرارت غریزی) بھڑک اُٹھتی ہے اور وہ ساری وایو کو اندر پھیلا دیتی ہے۔ اور رگوں ناڑیوں کو پھلا کر گرم کر دیتی ہے۔ یہاں تک کہ ہم گھبرا جاتے ہیں۔ گرمی سخت ہو جاتی ہے۔ سوانس کا روکنا کٹھن ہو جاتا ہے۔ آکسیجن خون میں مل جاتا ہے۔ اور نائیٹروجن نہیں مل سکتا۔ اسی گرم ہوا کے ذریعہ سب ناڑیاں پسینہ لا کر شُدھ ہو جاتی ہیں۔

**ستیش** - یہ تو ہوا عمل۔ میں تو لابھ جاننا چاہتا ہوں۔

**یوگیراج** - اگر تم میں یہی جلد بازی بھی نہ ہوتی۔ تو کب کے سدھ ہو گئے ہوتے۔ اچھا کوئی بات نہیں ابھی نوجوانی ہے

## پرانایام کے لابھ

(۱) نروگتا۔ (۲) ہرشٹ پُشٹ ہونا۔ (۳) اگنی کی وردھی بھلی بھانتی ہو جاتی ہے۔ (۴) پیٹ سنتھول نہیں ہوتا۔ (۵) پیٹ بڑا اور بدروپ نہیں ہونے پاتا۔ (۶) چھاتی وشال اور (۷) گردن سنتھول اور درڑھ ہو جاتی ہے۔ چاہے کتنی سوکھشم پتلی کیوں نہ ہو۔ (۸) نیتر (نظر) وشال ہو جاتے ہیں۔ (۹) کپول گنٹھ نہیں پاتے۔ (۱۰) چہرہ بھرا رہتا ہے

## دیایام اور پرانایام کی تلنا

**ستیش** :- بھگون! یہ لابھ تو ویایام کے بھی ہوتے ہیں کوئی نئی بات تو نہیں۔ جو مجھے

اسِل کرے -

یوگیراج - اچھا وہ بھی آجاوے گی میں نے تو سب کچھ ہی بتلانا ہے - جس دیایام پدھتی میں کیول انگوں کا بڑھانا ہوتا ہے - مَلوں کا نکالنا نہیں ہوتا تو اُس سے انگوں کا ستھول اَنش بیشک بڑھ جاتا ہے - مگر اُن میں بل، پران، جیون شکتی نہیں آتی - اُس میں پران اور رُدھر کا سنچران رُکنے سے روگ اُتپتی ضرور ہوتی ہے - اصل میں تو منش کیلئے پران کی جیونی شکتی ہی پہلی وستو ہے - شریر کی درڑھتا - سڈولتا آدمی سب دتیا گون ہیں - پرانایام کا سمبندھ شریر سے بھی ہے - اور من سے بھی - اور آتما سے بھی ہے - چونکہ شریر ستھول ہے اس لئے ستھول کا پہلے ورنن کرنا ضروری تھا - (۱) پرانایام سے خون کی صفائی ہوتی ہے - اور رُدھر ہی جیون کا آدھار ہے - جتنا رُدھر شریر سے نکل جائے اتنی کمزوری ہوتی ہے - منش کے شریر میں سات سو رگ ہے - جن میں کیول رکت اور رس بہا کرتا ہے - اُن میں کیچڑ اوشیہ اُتپن ہو جاتی ہے - جیسے جل کی نالیوں میں - خون کے صاف رہنے سے کھجلی[1]، سوجن[2]، سردرد[3]، کمی بصارت[4]، ویریہ پات[5]، دھات یا جریان[6]، ترشنا[7] (پیاس)، ہچکی[8]، شواس[9]، اور کھانسی نہیں ہونے پاتی - جھٹھراگنی کی ورِدھی سے اجیرن[10] (بد ہاضمی) کبھی نہیں ہوتی - ہاضمہ تیز رہتا ہے - (پرانایام سے سوڈا، لیمن، جنجر، چورن، چٹنی، پڑیا یا گولی، شراب یا بھنگ کی ضرورت نہیں رہتی) - پرانایام سے پھیپھڑا بڑھتا ہے - اور پشٹ ہوتا ہے - کھانسی، سِل، دمہ، تپدق نہیں ہوتا بلکہ جڑ سے اکھڑ جاتا ہے - بواسیر، تِلی، جالندھر، اَتی سار، مالیخولیا - موتر آشئہ، گُردہ کے روگ، پسلی پیڑا، نابھی، پیٹ درد، کمر کا درد وغیرہ پرانایام سے اِن سب کی رکاوٹ ہوتی ہے - جتنے کال تک پرانایام کیا جاوے اتنے کال تک کا وایو پُشٹی کارک پدارتھوں کا لابھ دیتا ہے - غرضیکہ پیٹ، نابھی اور اس سے نیچے کے روگ

سارے کے سارے ریچک باہیہ کُمبھک کا جتنا زیادہ ابھیاس ہوگا۔ اِس سے وہ دُور ہونگے - اور اِس سے اُوپر کے روگ ابھیانتر کُمبھک سے دُور ہوتے ہیں کھجلی، سوجن وغیرہ رکت شُدھی سے دُور ہوتے ہیں - یہ قاعدہ بیں نے کلّیہ، مُسلمہ اصُول نبلا دیا ہے - جو باہیہ کُمبھک نہیں کرتے - اُنکو بواسیر، بھگندر، اُدر روگ ایسے ہوتے ہوئے بھی نہیں جاتے یا ہو جاتے ہیں - یہ اُنکی اپنی کمی ہے - پرانایام کا دوش نہیں ہے

(۲)، ہچکی، کھانسی، خرخرا، گلے کا باہیہ کُمبھک سے - دمہ اور تپدِق دونوں باہیہ اور ابھیانتر کُمبھک سے دُور ہوتے ہیں -

(۳)، دونوں ناسکا سے پُورک بھر کر کُمبھک کرے اور چندر ناسکا سے ریچک کرے - ایسا بار بار کرنے سے کھٹے روگ، اِستھن روگ، چھاتی کے روگ، اُدر روگ، جالندہر روگ اور ویریہ دوش دُور ہوتے ہیں - مگر یہ پرانایام شیت کال کا ہے -

(۴)، چندر سے پُورک کُمبھک کرے - سُوریہ سے چھوڑے - اور پھر تُرنت ہی سُوریہ سے پُورک کُمبھک کر کے چندر سے چھوڑے - تو شریر کی سمپورن سُوکھشم ناڑیاں شُدھ ہوتی ہیں -

(۵)، دونوں ناک بند کر کے ہونٹوں کی نالی بنا کر اگلے دانتوں سے وایو پیئے اور کُمبھک کر کے چھوڑ دے - تو سب پرکار کے جُور (بخار) تھاپت روگ باؤ، گولہ، تلی اور کھدر روگ دُور ہوتے ہیں - دگرمی میں گُن دیتا ہے، کم سے کم پندرہ دِن اور زیادہ سے زیادہ تین دن کرنا چاہئے

(۶)، دونوں ناسکا بند کر کے جیبھ (زبان)، کو باہر نکال کر کاگ چونچ کی طرح نالی جیسی کر کے باہر کی وایو کا آکنٹھ پان کرے - اور کُمبھک کر کے دونوں ناسکا سے چھوڑے تو امرتو ملتا ہے - اور کسی بھی وِش کا اثر نہیں ہوتا - دیہ شیتل ہے)

پرانایام سے من کا بھی سمبندھ ہے -
لو اب پرانایام کے مانسک لابھ بھی سُنو!

(۱)، پرانایام دوارہ چت سِتھر ہو کر دِچار شکتی، بُدھی، پراکرم شکتی کی وِردھی ہوتی ہے - سمرن شکتی ایسی پربل ہوتی ہے - جو ہزاروں روپیوں سے بھی

ہلنی اسمبھو ہے - (۲) من اُجّل ہو کر آتما کی شُدھی ہو جاتی ہے - ہردے میں ایک پرکار کا پرکاش اور گیان اُتپن ہوتا ہے - درپن دیشٹہ، سمان نرملتا اور آتما کی پراپتی ہوتی ہے - جو کسی اور طرح سے ہونی ناممکن ہے (۳) منُشیہ کے شریر میں تین دھاتو وات، پت، کف ہیں جن میں پران سوئم متحرک ہو کر شیش بھاگوں کو بھی حرکت دیا کرتا ہے - "وات کوپ سے انتر ودھی" ہچکی، شواس، کنٹھ کے اوپر کے روگ، اتی سار، مندا گنی، سوزاک، گُردا کے روگ، پسلی پیڑا، نابھی شول، نزلہ شول پیدا ہوتے ہیں - "وایو یا سودا" خلط پانچ حصوں یعنی پران[۱]، اپان[۲]، ویان[۳]، سمان[۴]، اُدان[۵] میں تقسیم ہوتا ہے - بروئے آیورویدہ ویریہ دوش اور پرمیہہ روگ، وات یعنی ویان اور اپان کے کوپ سے پیدا ہوتے ہیں - اور پرمیہہ روگ بیس[(۲۰)] پرکار کا ہے - ایسا ہی اہل حکمت کہتے ہیں سولہ[(۱۶)] پرکار کا کف سے اُتپن شدہ علاج پذیر ہے - باقی چار پرکار جو وات سے پیدا ہوا وہ اسادھیہ یا لاعلاج ہے - مگر پرانا یام سادھن سے ویان، اپان کا کوپ نہیں ہوتا - اس لئے پرمیہہ آدی روگوں کی نورتی بھلی بھانتی ہو جاتی ہے - یدی ویریہ میں کچھ دوش پیدا ہو گیا ہے تو پرانا یام سے رکت شُدھ ہو کر کال انتر میں ویریہ شُدھ اور نردوش ہو جاتا ہے - وایو اور ویریہ کا پرسپر ایک مکھیہ سمبندھ ہے ٭

ششیش - بھگون! آپ نے تو پرانا یام کے گُن بتلانے میں کمال کیا - پرانا یام نہ ہوا گویا خود خدا ہو گیا - ایک ہی چیز ہے شریر میں کوئی روگ نہ رہے - من نرمل ہو جاوے آتما کی پراپتی ہو جاوے - اور چاہیئے ہی انسان کو کیا؟ خواہ مخواہ منُشیہ حکیموں کے پیچھے لگا رہتا ہے سینکڑوں کتابیں پڑھتا ہے - یتن کرتا ہے - نہ تجربہ کے روگوں سے فراغت پاتا ہے - نہ من کبھی اُجّل ہوتا ہے - آتما تو دور رہی، بھگوان! میری تو اتنی رُچی ہو گئی ہے کہ میں بس اب خواہ کچھ ہی کیوں نہ ہو جاوے اسے سیکھے بغیر دم نہیں لونگا - مگر ایک عرض ہے - بنچار کہ میں ایسا ہے یا آپ نے رُچی بڑھانیکے لئے فرمایا

ہے۔ کیوں لوگ پرانایام نہیں کرتے اور جو لوگ کرتے ہیں وہ الٹا بیمار ہو جاتے ہیں۔
یوگیراج:۔ ہم نے جو کچھ کہا ہے۔ اکھشرشا ستیہ ہے۔ یتھارتھ ہے تمہارے
رُچی بڑھانے سے مجھے کیا لابھ؟ اگر میں جھوٹ کہدوں تو میری اپنی آتما پتت ہو جاوے۔
جو جنم جنمانتر نہ اُٹھ سکے۔ مجھے ایسا کیا لابھ؟ پران ہی سَروا وشُدھی ہے۔ ویدمیں اسکی
بڑی مہان گائی گئی ہے جنکو پران وِدیا کا ابھیاس ہو گیا۔ وہ بھلا حکیموں کے دروازے
پر تو کیا جاویں۔ بلکہ خود اُن کے دروازے پر مریض آتے ہیں۔ وہ اپنی سنکلپ شکتی
سے علاج کرتے ہیں۔ بلا دوا کے۔ عام لوگ ڈر کے مارے نہیں کرتے۔ کچھ تو
ہوّا بنا ہوا ہے۔ اُنکو وہم ہے۔ کہ دسویں دوار میں جب پران چڑھ جاتا ہے۔ پھر
اُترتا نہیں۔ آدمی مر جاتا ہے۔ یہ سراسر غلط ہے۔

**پرانایام وِدھی سہت گرو اور یوگیہ پرش یوگی سے سیکھو!!**

دوسرا جو کہ بیمار ہو جاتے ہیں۔ وہ یا تو اناڑی
گوروؤں کے ہتھے چڑھتے ہیں۔ جو خود اسکا طریقہ
نہیں جانتے۔ اِس لئے غلط پرانایام کرنے سے نانا پرکار کے روگ لگ جاتے
ہیں۔ افریقہ میں دو آدمی پرانایام کرتے تھے۔ ایک بوڑھی عمر کا تھا۔ اُس نے کہا
میں پرانایام کرتا ہوں مجھے نکسیر جاری ہو گئی ہے۔ کئی ڈاکٹروں اور ویدوں کا علاج
کیا ہے۔ آرام نہیں آیا۔ اُسکا پرانایام دیکھنے پر معلوم ہوا۔ کہ وہ غلط طریقے سے
کرتا تھا۔ جب اُسے صحیح طریقہ بتلایا گیا تو فوراً آرام ہو گیا۔ دوسرا بھی کوئی چالیس (۴۰)
برس کی عمر کا ہو گا۔ اُسے سینہ میں درد پڑ جاتا تھا۔ جب اُسکا پرانایام دیکھا گیا۔
تو وہ بھی غلط تھا۔ اُسے جب صحیح کرایا گیا۔ تو پھر درد کبھی نہ پڑا۔ دونوں نے
کتاب سے پڑھ کر شروع کیا یا کسی غلط عامل سے سیکھا۔ تم دیکھو آگ کتنی
لابھدائیک وستو ہے۔ اگر اسکا صحیح استعمال کیا جائے تو روٹی پکانے سے لیکر ریل
تار برقی، ہوائی جہاز اور کارخانے چلائے جا سکتے ہیں۔ اگر غلط استعمال ہو جائے

توخاکستر کردیوے۔ یہی حال پرانایام کا ہے۔ پرانایام کبھی اناڑی گورو سے نہیں سیکھنا چاہیئے۔ (صفحہ ۴۳ کتاب ہذا دیکھیں) اور نہ ہی دیکھا دیکھی یا کتاب سے پڑھ کر شروع کر دینا چاہیئے۔ کہاوت ہے:۔

بِنا گورو جو کرے یوگ۔ چھیجے کایا، ودھے روگ۔ ودھی سہت جو کرے یوگ۔ دُکھ کا یا مٹے روگ۔

شِشّ:۔ مہاراج۔ کئی ایسے بھی ہیں جنہوں نے بڑے پرسِدّھ یوگیوں سے سیکھا ہے اُنکو بھی کبھی کبھی بیماری ہو جاتی ہے۔

## آہار، ویوہار میں ساودھانی کی آوشیکتا

یوگیراج:۔ اگر صحیح پرانایام کرنے سے بھی کسی کو روگ ہے تو سمجھنا چاہیئے کہ اُس کے آہار، ویوہار میں اساودھانی اوشیہ ہے۔ رکت اور ویریہ شُدھ ہے تو پھر کیوں بیماری ہو؟ ویریہ شُدھ کی نشانی یہ ہے کہ کسی اُجّل شُدھ کپڑے پر ویریہ گرے تو اسکا کوئی بدرنگ، بدبو، بدذائقہ نہ ہو۔ تب شُدھ ہے۔

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः। तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्। (मनुस्मृति अ० ६ श्लोक: ७१

جیسے اگنی سنیوگ سے دھاتوؤں (سونا۔ چاندی، آدی) کے مَل نشٹ ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی اِندریوں کے دوش بھی پران کے روکنے سے نشٹ ہو جاتے ہیں بس تم کو موٹی بات بتا دوں۔ یجروید ادھیائے ۲۰ منتر ۵ میں لکھا ہے۔ "راجہ مے پران: राजा मे प्राणः میرا پران راجہ ہے۔ تم خود خیال کرو جب راجہ قبضہ میں آجائے تو پرجا اور خزانہ اور راجدھانی سب کے سب اپنے قبضہ میں ہو جائیں گی یا نہ؟

شِشّ:۔ ہاں مہاراج خوب گر بتایا۔

یوگیراج:۔ اُپنشدوں میں ایک کتھا آتی ہے۔ کہ ایک بار اندریوں میں جھگڑا پڑ گیا۔

پرنتیک اِندری اپنے آپ کو بڑا بتلانے لگی سب اِندریاں مہاتما کے پاس گئیں اپنے اپنے پرشن کو آگے رکھا۔ مہاتما نے کہا تمہارا فیصلہ اپنے آدھین ہے جس اِندری کے بنا شریر کا کام نہ چل سکے وہی پردھان سمجھو چنانچہ یہ فیصلہ ہُوا۔ واک اِندری نے کہا میں باہر نکلتی ہوں۔ سال بھر وہ باہر رہی۔ جب واپس آئی تو دیکھا۔ کہ میرے نہ ہوتے بھی شریر کا کام ویسے چل رہا ہے۔ پھر شروتر اِندری گئی۔ سال کے بعد پھر آئی اُس نے بھی دیکھا کہ میرے بنا شریر ویسے چل رہا ہے۔ غرض سب اِندریوں نے باری باری ایسا کیا مگر شریر کا کام برابر چلتا رہا۔ اب پران کی باری آئی تو پران نے نکلنا چاہا ایک ہی سیکنڈ میں سب اِندریوں کی شکتیاں نشٹ ہونے کو آگئیں۔ سب کو نانی یاد آگئی۔ ہاتھ جوڑ گڑگڑانے لگیں کہ پرماتما کیواسطے تم نہ نکلو۔ سچ مچ تم ہی ہمارے راجہ ہو۔ تم سے ہی ہماری گنتی ہے۔ اس النکار کتھا سے اب تم سمجھ گئے ہوگے کہ پران کا کیا درجہ ہے۔ اب تم بتلاؤ کہ اِسکے سیکھنے میں تم کیا قربانی کر سکتے ہو؟

ششش:۔ میں کسی چیز کا بھی دریغ نہ کرونگا جو میرے احاطۂ اِمکان میں ہوگا۔

یوگیراج:۔ کیا اب تم یم نیم کا پالن بھی کر سکوگے؟

ششش:۔ ضرور ضرور میں اب ہرگز نہیں گھبرانے کا۔

یوگیراج:۔ اِسی کا نام ہے شردھا۔ شردھا کہتے ہیں شرت + دھا = جو ستیہ سے دھارن کیا جائے۔ اب شردھا سے تم کو بل آگیا۔ جو پہلے یم نیم کے نام سے گھبراتے، کانپتے اور نربل ہوتے تھے۔ شردھا سے گیان کا لابھ ہوتا ہے۔ "شردھاوانگ لبھتے گیانم

श्रद्धावां लभते ज्ञानम् ।

اچھا تم اب سب سے پہلے ایکدان کا برت کرو (i) ایکانت واس (ii) موَن (iii)، اُپواس (iv) گائیتری کا جاپ کرو۔

ششش:۔ بہت اچھا۔ کل کو برت کروں گا۔ پرسوں سیوا میں آؤں گا ۔

# دُوسرا اُدھیائے (اوم)

# آسن

**عمل کی راہ پر**

شمش نے یوگیراج کی آگیا انکول اُپواس کر کے ایکانت میں موَن ہو کر خوب گایتری کا جاپ کیا۔ آج اُسکی حالت آگے کی نسبت اچھی رہی۔ من تو اپنی رچنا میں رچا تار ہا۔ مگر کل کے پرساد ملنے کے لالچ سے پرسنتا بڑی رہی بھوک پیاس کا خیال نہ آیا۔ اکیلا ہونے سے کبھی خوب ہنسی پڑتا۔ اور کبھی رو پڑتا دل ہارا نہیں۔ آج پراتا ہوتے ہی یوگیراج کے دوار پر آ پہنچا۔ اپنا ورتانت سنایا یوگیراج پرسن ہوئے۔ اور کہا یہی سب شردھا کا پھل ہے اسے گانٹھ دیئے رکھنا کھل گئی تو تمام محنت برباد ہو جائے گی۔ اچھا۔ اب لنگوٹ باندھو تمکو آسن سکھایا جاویگا۔

**شمش**:۔ بھگون! میں نے پرانایام سیکھنا ہے۔ آسن کیسا؟

**یوگیراج**:۔ بیٹھو گے تو پرانایام سیکھو گے۔ بنا بیٹھے کیسے سیکھو گے؟

**شمش**:۔ بیٹھا تو پہلے سے ہوں۔

**آسن**

**یوگیراج**:۔ اسے آسن نہیں کہتے جیسے تم بیٹھے ہو۔ آسن وہ ہوتا ہے (۱) جس سے آرام کے ساتھ بیٹھا جا سکے۔ (۲) نہ تو جسم کو تکلیف ہو، نہ ہی دل میں بیچینی پیدا ہو۔ (۳) آسن کو تم کوئی معمولی چیز چوکڑی مار نہ سمجھو۔ یا بڑے آدمیوں کیطرح ٹانگ پر ٹانگ دھر کر بیٹھنے کا نام آسن نہیں ہے۔ ہر ایک آسن اپنی خوبی رکھتا ہے (۱) جو لوگ ٹانگ پر ٹانگ دھر بیٹھتے ہیں۔ اُن میں ابھیمان کا پران چلتا ہے۔ (۲) جو معمولی چوکڑی مار کر بیٹھتے ہیں اُن میں ادنیٰ درجہ

کی ذہنیت پائی جاتی ہے ۔ (iii) جو دوزانوں ہو کر بیٹھے ہیں اُن میں ادب کا نشان ظاہر ہوتا ہے ۔ یہ آسن جو میں تم کو سکھانے لگا ہوں ، پربھو بھگتی کیلئے ہے من کے یکسو کرنیکے لیئے ہے ۔ جسمانی حرکتوں کو جبتک کمزور نہیں کیا جائیگا آسن سِدّھ نہیں ہوگا ۔ ایسا آسن نہ ہو جس سے جسم یا جسمانی اعضا کانپنے لگ جائیں ۔ یا دیر تک نہ بیٹھا جائے ۔ یا کسی ہڈی کے لچک جانے یا نسوں کے پھول جانے کا اندیشہ ہو ۔ جب تم نے آسن سیکھ لیا اور تم نے آسن کا ابھیاس کر لیا تو تم کو سردی گرمی سُکھ دُکھ کی باتوں کا اثر نہ ہوگا ۔

**شِشّ :۔** اچھا ۔ آسن ایسی چیز ہے ؟ میں تو معمولی سمجھتا تھا ۔

**یوگیراج :۔** یوگ کا جب یہ تیسرا انگ مانا گیا ہے ۔ تو یہ کیسے معمولی ہو سکتا ہے ؟ پرانا یام تو چوتھا انگ ہے ۔

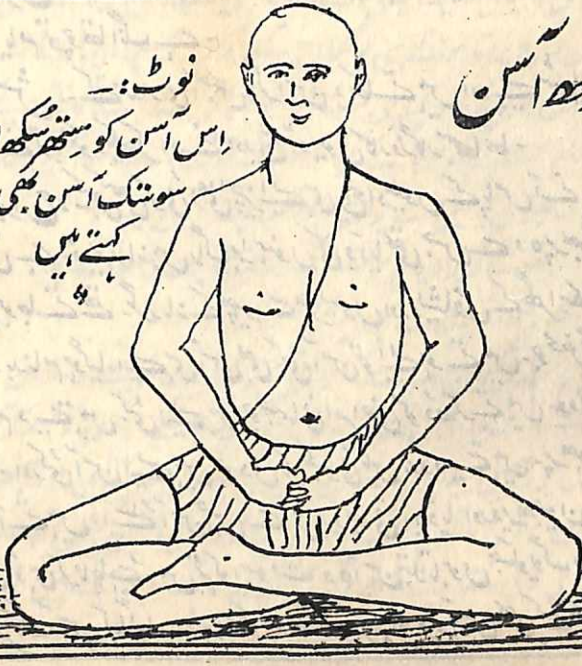
**شِشّ :۔** کتنے مداری آجکل آکر آسن دکھاتے ہیں اور پیسے بٹور لیجاتے ہیں ۔ میں نے تو انکو دیکھکر ادنےٰ اور نیچ آدمیوں کا روزگار سمجھا تھا ۔

**یوگیراج :۔** کبھی کبھی کوئی اعلیٰ چیز ایسے ہی نیچ آدمیوں کے پاس آنے سے بے وقار بنجاتی ہے ۔ قدیم زمانہ میں راگ براہمنوں کی وِدّیا تھی جس سے وہ پربھو بھگتی میں مگن ہو جاتے تھے ۔ مگر زمانہ کے پھیر سے میراثیوں اور ویشیاؤں کے گھر اسکا واس ہونے سے بدنام ہو گیا ۔ ایسے ہی آسن بھی کئی آسن تو ایسے ہوتے ہیں ۔ جو محض جسمانی ورزش کا کام دیتے ہیں ۔ کئی ایسے ہیں جو جسمانی امراض کو دُور کرتے ہیں ۔ دوائی کا کام دیتے ہیں ۔ اور کئی آسن ایسے ہیں جو دِل کی یکسوئی میں مدد دیتے ہیں ۔ پربھو بھگتی میں کام آتے ہیں ۔ اِسلئے آسن جس سے بل ، وِبھوتی ، وِدّیا اور دیرگھ جیون کے تتو اُدے ہوں ، وہی کرنا چاہیے ۔ میں تم کو اِس وقت وہ آسن بتلاتا ہوں جسکو یوگ درشن میں سِنتھر سُکھ آسن کہا گیا ہے ۔ اِسکو سوستِک آسن اور وِپر آسن بھی کہتے ہیں ۔ سمادھی

والے یوگی اِسی آسن کو بہت اُتم سمجھتے ہیں۔ اِس میں پوہ ماد کی سردی میں اندر گرمی ہوجاتی ہے اور ہاڑ ماد کی گرمی میں جسم میں ٹھنڈک رہتی ہے۔ پاؤں کی ایڑیاں، انگوٹھے دونوں رانوں میں ایسی جگہ لگے رہتے ہیں کہ کام کی ناڑی کو دبائے رکھتے ہیں دھیان میں کام کی اُتیجنا نہیں ہوتی۔ دھیان نہیں بگڑتا۔ اور جسم سارا سیدھا رہتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہتی ہے۔ "یہ آسن دھیان دھارنا کا خاص سادھن ہے"۔ ریڑھ کی ہڈی کا سیدھا رکھنا نہائت لازمی ہوتا ہے کیونکہ جو منشک کے منعز میں شکتی رہتی ہے وہ ہی ریڑھ کی ہڈیوں میں پھیلی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی رکھنے سے بُدھی کی دھارنا شکتی بڑھتی ہے۔ روگ نہیں ہوتا۔ اُلٹا کرنے میں نانا پرکار کے روگ ہوتے ہیں۔

## سِدھ آسن

نوٹ:۔
اِس آسن کو سِتھ سُکھ اور سوستک آسن بھی کہتے ہیں



اور بدھی نشٹ ہوتی ہے۔ آیو اور وچار کے تنتوؤں کا یہ استھان ہے۔ شریر، سر، گردن سم ریکھا میں رہنی چاہیئے۔ دیکھو ایسے لگاؤ۔ (دیکھو صفحہ ۴۰)

بائیں پاؤں کو دائیں ران میں رکھو اور دائیں پاؤں کو بائیں طرف اندر سے ہاتھ ڈالکر اوپر کھینچو اور ران کیساتھ لگادو۔

**شِشّ:**۔ یہ آسن تو بڑا مشکل ہے۔ پاؤں اندر سے اوپر نہیں آتا۔ درد ہوتا ہے کوئی اور آسان آسن ہو۔

**یوگیراج:** پہلے پہلے ہی آسان آسن پر آگئے۔ یہی بہت آسان ہے۔ اِس میں جو گُن خاص ہیں۔ دُوسرے میں نہیں جس آدمی کا پرانا یام بہت اچھا ہو جاتا ہے۔ اُسکے پران کا اُتھان ہونے لگتا ہے۔ تو اُسکا شریر کہیں کو گھومتا ہے۔ اور کبھی اُوپر کو زمین سے اُوپر اُٹھنے لگ جاتا ہے اور اگر دُوسرا آسن ہو تو وہ ٹُوٹ جاتا ہے۔ تب سادھک کو بہت نقصان ہوتا ہے۔ اِس آسن سے کسی قسم کا بھے نہیں رہتا۔ کوشش کرو جلدی لگ جائیگا۔ سنکلپ کو مضبوط بناؤ۔

**شِشّ:**۔ بہت اچھا! میں ضرور اِسے کرونگا آج ہی کر کے چھوڑونگا۔

**یوگیراج:**۔ سب کام استقلال سے کرتے رہنا۔ مگر ہٹھ نہیں کرنا۔ جب بھی آسن لگ جائے تو زانوں میں درد ہونے لگیگا۔ ضد سے نہیں بیٹھے رہنا۔ آہستہ آہستہ ابھیاس سیکنڈوں سے بڑھاتے جانا۔ پھر تم بلا درد تکلیف گھنٹوں بیٹھ سکوگے اور دُوسری بات کا خیال رکھو کہ جب بھی بیٹھو۔ شُدھ پوتر ہو کر۔ مُنہ اپنا پُورو یا اُتر کیطرف رکھا کرو۔ مگر ایک دِشا مقرر کر لو۔ لاچاری میں تو دُوسری طرف ہو جاوے کوئی ہرج نہیں۔ مگر جس دِشا کو تم پسند کرو۔ اُسی کو عمل میں لاؤ۔

**خاص دِشا میں مُکھ کر کے آسن لگانے کا راز**

**شِشّ:**۔ دِشائیں تو سب پربھو کی ہیں اِس میں بھی کوئی راز ہے؟

**یوگیراج:-** ہاں! بڑا بھاری راز ہے۔ تم بتلاؤ کہ قطب نما گھڑی کی سوئی کیوں اُتر دکھشن میں سدا رہتی ہے۔ اگر تم اسے دوسری دشا میں کر لو اور پھر چھوڑ دو تو تم دیکھتے ہو کہ وہ فوراً اُتر دکھشن کی اور ہو جاتی ہیں؟

**شِشّ:-** وہ تو دھات ایسی ہے جسکا سمبندھ بجلی دھرو سے ہے۔

**یوگیراج:-** بس یہی اصول یہاں پر کام کر رہا ہے۔ دھرو تو آکاش میں کتنی دور پر ہے۔ اور دھات زمین پر پیدا ہوئی۔ چونکہ دھرو کے پرمانوؤں سے وہ بنی ہے۔ اسلیئے اس کیساتھ ہمیشہ سمبندھت رہتی ہے۔ من بھی بجلی اور وِدیُت کا بنا ہوا ہے تم پران کے ذریعہ اسے قابو کرنا چاہتے ہو۔ پران کے اُتپن کرنے والا سورج ہے سورج کے دوارا جو پران شکتی سب جگت میں پھیلائی جا رہی ہے اُس پران شکتی کو مانسک اچھیا شکتی کے دوارا اپنے اندر لینے کی سمرتھا ہونے کیلیئے ہی سورج کیطرف مکھ کیا جاتا ہے۔ دوسرا سورج کے سامنے مکھ کرنے سے اپنی چھایا پیچھے رہتی ہے پرکرتی چھایا ہے۔ یہ لکھشن رکھنا چاہیئے۔ جب تک تم پرانایام کرتے ہو اِسی دشا میں رُخ رکھو۔ جب تمہاری قسمت اچھی ہو گئی۔ تم دھیان سمادھی میں پہنچ گئے۔ تب اُتر کی دشا میں رُخ رکھنا۔ اِس میں بھاو پھر اور اونچا ہو جائیگا۔ اُتر شبد ہی "اُت + تر" سے بنا ہے۔ اُت کے معنی اٹھا ہوا یا اونچا۔ اُتر کا ارتھ زیادہ اونچا ہی دھرو کا سمبندھ بدھی سے سمجھا جاتا ہے۔ سِنتھر بدھی کیلیئے یہی دشا تم کو اچھی رہیگی

**تیسری بات:-** بیٹھتے سمیہ تمام فکر افکار چھوڑ کر شانت چِت اور پرسن وِدان ہو کر جیسے کسی کو کوئی اُتم چیز ملنے والی ہو۔ یا کوئی اپنے بچھڑے ہوئے متر کے ملاپ کیلیئے تیاری کرتا ہے۔ سر سے پگڑی، ٹوپی کا بھار اتار دو گلے کا اوپر کا بٹن کھول دو۔ کپڑے ڈھیلے ڈھالے یا تنگ نہ ہوں۔ جگہ، ستھان، بہت سُندر، کھلا "شُدھ۔ پوتر" ہو۔ بہت سیلاب نہ ہو۔ مچھر، مکھی سے پاک ہو۔ پشو، جنتو کا بھے نہ ہو۔ نیچے کا آسن گُدگُدا سا

ہو۔ تِرن (گھاس)، یا ہرن یا چیتے کی کھال کا ہو۔ کپاس دار گدی اور اوپر سفید سُندر کپڑا ہو چوتھی بات: "سمیہ"۔ سویرے تارے چھپنے سے پہلے ہوں۔ شام کو تارے نکلے ہوں۔ غرض عام روشنی نہ ہو۔ اندھیارا سا ہو۔ جس میں نشانی کا راجیہ ہو۔ سورج نکلنے پر من نہیں جمتا۔ کیونکہ وایومنڈل سارا کام کا ہو جاتا ہے۔ وہ کرم کا سمیہ ہے۔ اُپاسنا بھگتی کا نہیں۔ برہم مہورت میں ہی برہم کا آلاپ ہونا چاہیئے۔ پانچویں بات:۔ اُپاسنا کا ستھان ایک ہونا چاہیئے۔ اُس ستھان کو بھگتی مندر سمجھ لینا چاہیئے۔ جسکا دل میں فوٹو کھینچا رہے۔ چھٹی بات:۔ خالی پیٹ ہو۔ رجا ہوا نہ ہو۔ پانی بھی پیا ہوا نہ ہو۔ اُپاسنا کے سمیہ سے (پیاس سے اگر پانی پینا پڑے تو ایک گھنٹہ کم از کم پہلے پی لے۔ پس اب کل پران کے متعلق بتلایا جاوے گا۔ آسن سِدھ کرلو۔ آسن سِدھ کر لینے کے بعد پرانایام کی باری آتی ہے۔

**شِشّ**:۔ آپ نے آسنوں کے بارے میں فرمایا تھا۔ کہ اِس سے بیماریوں کا بھی علاج ہوتا ہے۔ کیا کرپا کرکے اِس کے متعلق بھی ویاکھیا فرمائیں گے؟

**یوگیراج**:۔ اچھا۔ تو پہلے یوگ آسنوں کے متعلق چند ضروری ہدایات ذہن نشین کرلو۔ پھر یوگ آسنوں کے ذریعہ بیماریوں کا علاج بھی آج ہی تم کو بتلائیں گے۔

## یوگ آسنوں کیلئے ضروری ہدایات

(۱) آسن وقت مقررہ پر کئے جاویں۔ (۲) آسن سمیہ پیٹ خالی ہو۔ (۳) جگہ نرم ہو۔ ہموار ہو۔ (۴) سوائے لنگوٹ کے بدن ننگا ہو۔ (۵) سردی کا ڈر ہو تو چُست بنیان اور موزے پہن لیویں۔ (۶) بند جگہ نہ ہو۔ تازہ ہوا ہیں مفید ہے۔ (۷) گوشت، مچھلی، انڈا اور تمام منشیات منع ہیں۔ (۸) سادہ اور ہلکی خوراک ہو۔ دیر ہضم نہ ہو۔ (۹) خوراک محض لذت کی خاطر نہ کھائی جاوے۔ جسمانی یا روحانی فایدہ دینے والی خوراک کا استعمال ہونا چاہیئے۔ (۱۰) آسن کے بعد فوراً ہی نہیں کھانا چاہیے

جتنا وقت آسنوں پر لگا ہے۔ اِس سے دوگنا وقت دیر بعد کھانا کھانا چاہیئے۔
ماسوائے بیمار کمزوروں کے جنکو آگیا دیگئی ہو ؛ (۱۱) برہمچریہ نہایت ضروری ہے۔
(۱۲) دوسری ورزشوں سے جسم سخت ہوتا ہے۔ آسنوں سے لچکدار۔ ورزش کا اثر
خاص حصۂ جسم پر پڑتا ہے۔ آسن کا جسم کے سب حصّوں پر۔ بلکہ نہفتہ طاقتوں پر
بھی اثر پڑتا ہے۔ ورزش ہائے ماسوائے چند تمام خرچیلی ہیں۔ مگر آسن بے خرچ۔
(۱۳) اگر آسن کیساتھ پرانا یام سادھارن ساتھی ہو تو سونا پر سوہاگہ کا کام ہے ؛
(۱۴) جن کے کان میں آنکھ یا چھاتی میں پیڑا ہوتی ہو (ہردیہ نربل ہو) اور ناک کف
سے بند رہتی ہو۔ اُنکو شیرش آسن نہیں کرنا چاہیئے (۱۵) کف سے ناک بند والے
کو سروانگ آسن بھی انیت ساوھانی سے کرنا چاہیئے (۱۶) معدہ کمزور انتی بڑھی
ہوئی ہو تو بھجنگ آسن، شلبھ آسن، دھنش آسن نہیں کرنا چاہیئے۔ (۱۷) قبض
کی شکایت والے کو یوگ مُدرا نشفا پشچم تان آسن بہت دیر تک نہ کرنا چاہیئے ؛
(۱۸) سادھارن ہردیہ کی نربلتا والوں کو اُڈیان نولی، کپال بھاتی نہیں کرنی چاہیئے
(۱۹) جن کے پھیپھڑے نربل ہوں اُنکو کپال بھاتی بھستر کا اُجیانی۔ پرانایام کمبھک
نہیں کرنا چاہیئے ؛ (۲۰) جنکا بلڈ پریشر BLOOD-PRESS (دباؤ خون۔ رکت دباؤ)
سدا ۵۰ سے زیادہ اور ۱۰۰ سے کم رہتا ہو۔ انہیں اپنے بھروسہ، کسی پرکار
کی یوگ دیا یام نہیں کرنی چاہیئے ---۔ بنا پرامرش یوگ انوبھوی کے (کہاوت
"پیٹ نہیں بھاری تو ابھیاس سُکھ کاری" یوگ ابھیاس کا آدرش سدھانت
ہے۔)
شِشّ:۔ یوگ آسنوں کے متعلق ہدایات تو میں نے اچھیطرح سمجھ لیں۔
اب دوسرا مضمون، یوگ آسنوں کے ذریعہ بیماریوں کا علاج بھی بتلا دیویں
یوگیراج:۔ اچھا۔ وہ بھی سنو! - ذرا اچھیطرح دھیان دیکر سُننا۔

# یوگ آسنوں کے ذریعہ بیماریوں کا علاج

| نمبر شمار | نام بیماری | نام آسن |
|---|---|---|
| (۱) | جسم کے کسی حصہ میں کمی خون کے سبب کوئی بیماری ہو۔ | شیرش آسن۔ جانو سر آسن۔ سروانگ آسن ؛ |
| (۲) | جریان۔ احتلام | شیرش آسن۔ بدھ پدم آسن۔ سدھ آسن۔ جانو سر آسن۔ سروانگ آسن۔ بھجنگ آسن۔ پاد انگشٹھ آسن |
| (۳) | بینائی کی کمزوری۔ | شیرش آسن۔ سروانگ آسن ؛ |
| (۴) | قبض امراض شکم۔ بدہضمی، پیٹ درد۔ اور آنتوں کی بیماری کھٹے ڈکار۔ وغیرہ | شیرش آسن۔ پدم آسن۔ گکٹ آسن۔ گربھ آسن۔ متیہ آسن۔ بدھ پدم آسن۔ متیسندر آسن۔ اردھ متیسندر آسن۔ پاد متیسندر آسن۔ جانو سر آسن۔ پون مکت آسن۔ اُتان پاد آسن۔ سروانگ آسن۔ میور آسن۔ بک آسن۔ شلبھ آسن ۴ بھجنگ آسن۔ پادہست آسن |
| (۵) | کبڑا پن اور اسکے سبب سے پیدا ہونیوالے امراض | بدھ پدم آسن ؛ |
| (۶) | تلی۔ جگر کی بیماری۔ | بدھ پدم آسن۔ جانو سر آسن۔ سروانگ آسن۔ کرن پیڈ سروانگ آسن۔ پادہست آسن ؛ |
| (۷) | یرقان | بدھ پدم آسن۔ جانو سر آسن۔ کرن پیڈ سروانگ آسن |
| (۸) | تپدق (درجہ اول) | بدھ پدم آسن معہ پرانایام ۱/۲ گھنٹہ۔ جانو سر آسن۔ بھجنگ آسن |
| (۹) | گھٹنوں کے نقائص | کند پیڈ آسن۔ ترکون آسن۔ آکرن دھنش آسن گورکھ آسن۔ |

| نمبر | نام بیماری | نام آسن |
|---|---|---|
| (۱۰) | جوڑوں کا درد۔ | ترکون آسن۔ آکرن دھنش آسن ٭ |
| (۱۱) | کمر درد۔ | گکلیچھ جنگھا آسن۔ پاد ہستیندر آسن۔ چکرآسن سروانگ آسن۔ بھجنگ آسن۔ پادہست آسن کرن پیڈ آسن ٭ |
| (۱۲) | درد سر۔ | چکرآسن۔ شیرسش آسن۔ جانوسرآسن۔ سروانگ آسن |
| (۱۳) | پرانا بخار | جانوسر ٭ |
| (۱۴) | کھانسی۔ دمہ۔ | جانوسر ٭ |
| (۱۵) | آنکھوں کی جلن | جانوسر ٭ |
| (۱۶) | آلۂ تناسل میں درد | جانوسر ٭ |
| (۱۷) | کھجلی | جانوسر ٭ |
| (۱۸) | گلے کی بیماری | شیرسش آسن۔ سروانگ آسن۔ آکرن دھنش آسن ٭ |
| (۱۹) | پیٹ بڑھنا | بھجنگ آسن۔ شلبھ آسن۔ میور آسن۔ اُتّان پاد آسن پون مکت آسن۔ دھنش آسن۔ پادہست آسن ٭ |
| (۲۰) | جلودھر | دھنش آسن ٭ |
| (۲۱) | پاؤں کی کمزوری (سوجن) | اُتکٹ آسن ٭ |
| (۲۲) | جسمانی یا دماغی تھکان | شو آسن ٭ |

شِشیہ۔ یوگ آسنوں کے ذریعہ جسمانی بیماریوں کے علاج تو میں نے بہت اچھی طرح سمجھکر ذہن نشین کر لیے اب آسنوں کے ذریعہ روحانی فائدے بھی بتلا دیجئے
یوگیراج:۔ لو۔ وہ بھی سُن لو۔

# یوگ آسنوں سے رُوحانی فائدے

| نمبر | نام آسن | فائدے ۔ |
|---|---|---|
| (۱) | سِدّھ آسن | (ا) سِدّھ آسن سے شریر کی بہتر ہزار ناڑی شُدھ ہو کر اُن میں نوین رکت کا سنچار ہوتا ہے۔ سفورن شکتی بڑھتی ہے۔ ایشور سمرن میں من لگتا ہے اور موہ کھئے ہوتا ہے ۔<br>(ب) سب روگ مٹتے ہیں۔ وِنمرتا بڑھتی ہے ۔ |
| (۲) | پدم آسن | سے سب پرکار کی اِشٹ سِدّھی ہوتی ہے۔ اور ایشور سمرن میں من لگتا ہے ۔ |
| (۳) | بدھ پدم آسن | سے شانتی ملتی ہے ۔ |
| (۴) | اُتتھت پدم آسن | سے دِویہ درشٹی ہوتی ہے۔ ہردیہ کمل (ہرت کمل) کھلتا ہے۔ شواس و یادھی مٹتی ہے ۔ |
| (۵) | اُوردھ پدم آسن | سے میرو ڈنڈ مضبوط ہوتا ہے۔ اور شریر میں رکت کا سنچار ہوتا ہے ۔ |
| (۶) | شپت پدم آسن | سے اُدر روگ دُور ہوتے ہیں ۔ |
| (۷) | بھدر آسن | سے سب کاموں میں من لگتا ہے۔ |
| (۷A) | سوستک آسن | یتھا نام تتھا گن ۔ |
| (۸) | یوگ آسن | سے چِت استھر ہوتا ہے۔ اُدر روگ دُور ہوتے ہیں۔ اور سِدّھیاں ملتی ہیں ۔ |
| (۹) | پران یا پرانایام آسن | سے من، رکت، اور ناڑیوں کی شُدھی ہوتی ہے ۔ |

| نمبر | نام آسن | فائدے |
|---|---|---|
| (۱۰) | مُکت آسن | سے سِدھی پراپت ہوتی ہے ॥ |
| (۱۱) | پون مکت آسن | سے ادھو وایو نکلتا ہے ॥ |
| (۱۲) | سوریہ آسن | سے اگنی بڑھتی ہے ॥ |
| (۱۳) | سوریہ بھیدن آسن سے | نیتر روگ دُور ہوتے ہیں ॥ |
| (۱۴) | بھستر کا آسن | سے سب پرکار کے جوڑ (بخار) مٹتے ہیں۔ وِشم جوڑ بند ہوتا ہے۔ پاچن شکتی بڑھتی ہے اور رُدھر شُدھ ہوتا ہے |
| (۱۵) | ساوتری سمادھی آسن | سے اوج تیج اور معدہ کی وردھی ہوتی ہے ॥ |

(ॐ)

# تیسرا اَدھیائے

## ”پرانایام یم نیم“

آج ستیش تیار ہو کر تو آیا مگر اُسے شنکا بنی رہی آتے ہی نمسکار کی اور بیٹھ گیا۔

یوگیراج :۔ لو اب تیار ہو جاؤ! پرانایام کے متعلق تم کو اوّل پران کا کچھ حال

بتلایا جاوے۔

شسٹمش :- مہاراج! پھر پیچھے سے ایسا نہ ہو کہ یم نیم رہ ہی جاویں۔ یم نیم تو آسن سے پہلے مجھے سیکھنے چاہئیں۔ اب تو میں پورا ارادہ کر چکا ہوں کہ سب کچھ قاعدہ سے سیکھنا ہے۔

**یم نیم**

یوگیراج :- یم نیم کا پالن ساتھ ساتھ ہونا رہتا ہے اور ساتھ ساتھ پالن کرنا پڑتا ہے۔ یہ ایسی کوئی چیز نہیں جس کا پہلے پاٹھ یاد کیا جاتا ہو۔ وہ تم کو میں نے پہلے ہی اُن کے سمبندھ میں سمجھا دیا۔ وہی یم نیم کا سار ہے۔

دیکھو "یم" اہنسا، ستیہ، استیے، برہمچریہ، اپری گرہ

"نیم" شوچ، سنتوش، تپ، سوادھیائے، ایشور پرنی دھان

دیوہار اور آہار میں احتیاط کرنے والا انسان یم نیم کا سادھک ہو جاتا ہے۔ ایمانداری سے کمانے۔ لوبھ نہ کرنے میں استیے اور سنتوش، ایشور پرنی دھان آ گئے۔ بانی کی شدھی دیوہار میں ستیہ، اہنسا اور شوچ آ گئی۔ برہمچریہ کا اودیش تمہیں کہا گیا ہے۔ یہ بنا تپ کے نہیں ہوتا۔ کسی گھر سے زیادہ نہ کھانا۔ لذت کی خاطر نہ کھانا۔ اپری گرہ، استیے اور تپ ہے۔ اپنے خوابوں اور دِنرات بھر کے کاریوں کا ادھین سوادھیائے ہے۔

شسٹمش :- تب تو یہ بہت آسان کام ہو گیا۔ میں خواہ مخواہ گھبراتا تھا۔

یوگیراج :- گیان کے بنا منش کمزور ہوتا ہے۔ گیان ہی بل ہے۔ ستیہ اور سنتوش کے دوارا لوگوں سے تذھر اور اُپکار سے بدھی اور بانی سے پرشتا کر اپنے جیون نرواہ کو سیدھا کرنا ہی یم نیم ہے۔ جتنا جتنا منش کی اوستھا اونچی ہوتی جاتی ہے۔ اتنا اتنا ہی وہ زیادہ سادھنا کرنے لگ پڑتا ہے۔ غریب آدمی غریبوں میں میل جول رکھتا ہے۔ اور بڑوں سے بات کرنا بھی اسے کٹھن معلوم ہوتا ہے

نگر وہی جب خود بڑا آدمی بن جاتا ہے۔ تو نربھینتا سے میل جول بڑوں ہی کر لیتا ہے۔ بڑوں کے سے سامان بڑوں کی سی رہن سہن اپنے آپ ہو جاتی ہے نیک آدمی سے بدی کا ہونا مشکل ہو جاتا ہے جیسے اعلیٰ کاریگر درزی بُری طریق سے کپڑے کو ٹیڑھا میڑھا نہیں سی سکتا۔ اُس کے دماغ سے بھی وہ اناڑی پن دور ہو جاتا ہے۔ جو پہلے تو آموزی میں وہ ٹیڑھے ٹیڑھے سیتا تھا۔ ایسے ہی پربھو سادھک یوگا ابھیاسی کیجا لت ہو جاتی ہے۔

## پرانایام

**شِشّ**:- بہت کرپا کی بھگوان! اب پرانایام کی کرپا کیجیے۔

**یوگیراج**:- پرانایام دو شبدوں سے بنا ہے "پران + ایام"۔ ایام کا ارتھ ہے۔ روکنا۔ وستار کرنا۔ نرودھ کرنا۔ پران کو جب اندر لے جا کر اسے روک دیا جاتا ہے۔ تو وہ اندر وِستریت ہو جاتا ہے۔ پھیلتا ہے۔ اور جب باہر نکال کر یا جہاں ہو وہاں روک دیا جاتا ہے تو من کی اوستھا نرودھ ہو جاتی ہے۔

## پانچ پران

من اور پران کا آپس میں ایسا ہی تعلق ہے۔ جیسا اَنّ اور جل کا۔ من اَنّ سے بنتا ہے۔ پران جل سے سُوکھشم ہوتا ہے اب یوں سمجھو پران صرف وہی نہیں جو ہم لیتے ہیں۔ ہم نے تم کو پیچھے پانچ اقسام پران کی بتلائی تھیں۔ "پران۔ اپان۔ ویان۔ اُدان۔ سمان" (۱) پران کا استھان چکھشو ہے۔ اسی کے ذریعہ سے آنکھ کی کریا چلتی ہیں (۲) اپان کا استھان زبان ہے جس ناڑی سے نیچے کو اپان وایو نکلتا ہے۔ اس سے اوپر کو بانی بولتے سمیہ گدا سے نہیں نکلتا جب گدا سے نکلے تب بانی نہیں بول سکتی۔ (۳) ویان کا استھان کان ہے (۴) سمان ہردیہ میں رہتا ہے۔ جو من کو اندریوں کیساتھ ملانے والا ہے۔ اُدان کا استھان آکاش یا کنٹھ ہے۔ اس کے ذریعہ سے خواب آتے ہیں۔ اور انت سمیہ میں مرن ویلا بھی جیو تھا

اسی اُدان پر سوار ہو کر نکلتا ہے ۔ یہ استھان وایو کے وشیش ہیں۔ مگر ویان سارے شریر میں پھیلا ہُوا ہوتا ہے ۔ یہ سارا شریر اور اسکا کار ویوہار پران اور من کے دوارا ہو رہا ہے ۔

## انتہ کرن

من کو انتہ کرن کہتے ہیں ۔ کیونکہ انتہ کرن جو اندر کا اوزار ہے۔ وہ چار حصّوں میں وبھکت ہے ۔ من ، چِت ، بدھی اور اہنکار ۔ انتہ کرن کی جو اوستھا یا جو صفت جس سمے ہوتی ہے ۔ ویسا اُسکا نام دیا جاتا ہے ۔ مثلاً (۱) جب پھُرنا اُٹھتا ہے ۔ تو وہ من کی اوستھا کہلاتی ہے ۔ (۲) جب اُسکا نشچے کر لیا تب بُدھی (۳) ۔ جب درِڑھتا یا ممتو پیدا ہو گیا تب اہنکار (۴) ، جب سمرتی ہوئی تب چِت کہلاتا ہے ۔ کیا تم کو گیان ہے کہ جو پران ہم اندر لیتے ہیں اور جو باہر نکالتے ہیں اُس میں کیا فرق ہے ؟

ششش :۔ ہاں مہاراج ! جو ہم باہر سے ہوا لیتے ہیں اس میں آکسیجن ہوتی ہے ۔ وہ ہماری زندگی کی خوراک ہے ۔ اور جو باہر نکالتے ہیں اُس میں کاربن ملی ہوئی ہوتی ہے ۔ یہ کاربانک ایسڈ گیس کہلاتی ہے ۔ یہ پرانیوں کیلئے زہریلی ہوتی ہے ۔

یوگیراج :۔ اندر جاکر زہر کیسے بنگئی ؟

ششش :۔ جیسے بند مکان میں ہوا جائے اور کچھ دیر رہے ۔ تو وہاں کے کاربن کے پرمانوؤں سے ملکر خراب اور بھاری ہو جاتی ہے ۔

یوگیراج :۔ ہم تو سانس لیتے ہیں اور فوراً نکالتے ہیں ۔ پھر گندگی کہاں سے لگ جاتی ہے ؟

ششش :۔ پتہ نہیں ۔

یوگیراج :۔ ہمارے شریر کے پرتیک انگ میں وایو بھری ہوئی ہے ۔ ہمارے

پھیپھڑے میں بھی ہر روم میں ہوا ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں اُس میں اچھے اور بُرے دونوں پرمانو ہوتے ہیں۔ خون، پیپ، ہڈی، بلغم سب خوراک سے بنتے ہیں۔ فضلہ بھی۔ اِس لئے ایشور کی قدرت سے پران ہر لمحہ شریر کی سب ناڑیوں میں پرکریاں کرتا رہتا ہے۔ اور اپنے ساتھ وہ فاسد مادہ ایسا جذب کرتا ہے۔ جیسے بلاٹنگ پیپر میں پانی یا سیاہی چوس لیتا ہے۔ پرمانو شریر کے اندر بلاٹنگ پیپر لگے ہوئے ہیں۔ جنکو پران سُوتر کہتے ہیں۔

## جیو آتما کا استھان

پرانوں کا اِتنا بیان تم نے سُن لیا۔ یہ تم اچھی طرح نشچے کر لو کہ اِس شریر میں جیو آتما ایک دیشی ہے۔ شریر میں وہ یاپک نہیں ہے۔ اور اسکا استھان ہردیہ ہے۔ جاگرت سمیہ آنکھ میں، سوپن سمیہ کنٹھ میں، سوشپتی سمیہ سُشمنا ناڑی (ہردیہ) میں۔

## پران اور من کا سمبندھ

جتنا بھی گیان اور کریا ہوتی ہے۔ وہ انتہ کرن اور پران کے ذریعہ ہوتی ہے۔ انتہ کرن کے بنا پران اور پران کے بنا انتہ کرن کوئی کاریہ یا گیان نہیں کر سکتا۔ اِن دونوں کا پرسپر گھنشٹ سمبندھ ہے۔ اِس لئے انتہ کرن من چت کو روکنے کیلئے جب پران رُک گیا تو وہ اپنے آپ رُک گئے۔ اور جب انتہ کرن رُک گیا تو شریر کا ویوہار رک گیا اور گیان بند ہو گیا۔ اور سب وِکھیپ ہٹ گئے۔ چت کی ورتیاں نِرودھ ہو گئیں اور آتما اپنے سُروپ کا اور اپنے اندر رہنے والے پرماتما کی شکتیوں کا انوبھو کرنے لگا۔

## پران نِرودھ

پران نِرودھ کا پھل بھی یوگ درشن پاد ۲، سوتر ۵۲ میں یہی لکھا ہے

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्

انتہ کرن کے پرکاش آورنم ارتھات:۔ پرانایام کے سِدھ ہو جانے پر آتما کے اوپر پرکاش

پر آیا ہؤا پردہ پھٹ جاتا ہے۔ اور آتما کی جیوتی پرگٹ ہو جاتی ہے۔

**شسیتش**۔ یہ تو نشچے کر لوں کہ جیو ایک ستھان پر رہتا ہے۔ تو یہ سارے کام کیسے ہوتے ہیں؟

**یوگیراج**۔ جیو آتما کا ستھان ہردیہ ہے۔ اور پران کا ستھان مستک ہے۔ اس کے نزدیک ہی انتہ کرن رہتا ہے۔

ان سب شکتیوں کے چاروں طرف شریر میں گیان اندریاں پھیلی ہوئی ہیں۔ آتما پریرت کرتا ہے انتہ کرن کو۔ اور انتہ کرن پریرت کرتا ہے پران کیندر کو۔ وہاں سے پران سُوتر اور گیان اندریوں دُوارا سب کاریہ ہو جاتے ہیں۔ پاور ہاؤس (POWER HOUSE) کے موافق سمجھو جہاں سے ہر ایک ستھان پر تاریں لگی ہوئی ہیں۔ ایک ہی دم میں سب لیمپ جل جاتے ہیں۔ اور ایک ہی دم میں سمٹ جاتے ہیں۔

**شسیتش**۔ ہاں یہ قاعدہ تو میں جانتا ہی ہوں۔

## آسن سدھی

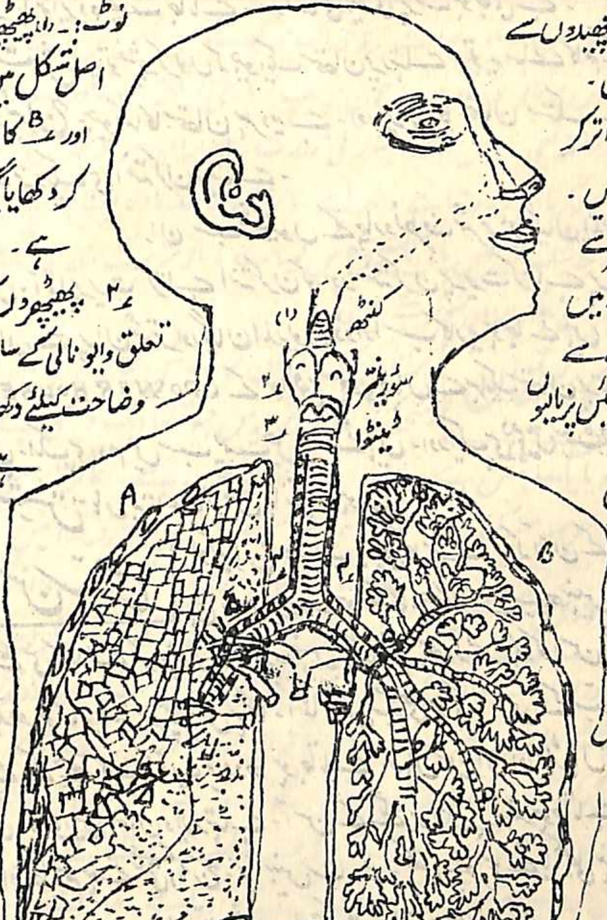
**یوگیراج**:۔ اب یہ بھی گانٹھ دے دو کہ آسن کے جیتے جانے پر ہی پران نرودھ ہو سکیگا۔ جسکا آسن سدھ نہیں ہؤا وہ پرانایام بھلے ہی کرتا ہے مگر ورتیوں کا نرودھ نہیں ہوگا۔ تم سمجھو کہ بس مجھ کو آسن لگانا آگیا تو سدھ ہوگیا۔ جتنا ہر سچیر یہ بل ہوگا۔ اتنا آسن سدھی ہوگی۔ آسن کے سدھ ہونے پر نیچے کے حصے کا اپنے آپ نرودھ ہو جاتا ہے۔ وہاں کا پران اور ناڑیاں قابو میں آجاتی ہیں۔ نابھی میں سمان وایو رہتا ہے۔ آسن کے لگنے پر اس پر قبضہ ہو جاتا ہے۔ تو من کی اوستھا سم ہونے لگتی ہے رج۔ تم۔ نہیں ستاتے۔ مکھی۔ مچھر کاٹے یا کھجلی ہو تو اس کی طرف دھیان نہیں دیا جاتا ہے شریر بے حرکت سا بنا دیا جاتا ہے۔

## پران گتی

اگر تم سمجھنا چاہو کہ پران ناسکا سے جاکر کہاں کہاں اور کیسے کیسے جاتا ہے تو نقشہ مفصل صفحہ نمبر ۵۸ دیکھو اور سمجھو۔

نوٹ:- (۱) پھیپھڑا A اصل شکل میں اور B کاٹ کر دکھایا گیا ہے۔

(۲) پھیپھڑوں کا تعلق والیو نالی کے ساتھ وضاحت کیلئے دکھایا ہے۔




(۱) ناسکا کے چھیدوں سے کنٹھ میں۔

(۲) کنٹھ سے اتر کر سُور ینتر میں۔

(۳) سُور ینتر سے ٹینٹوے میں

(۴) ٹینٹوے سے دائیں بائیں پرنالیوں میں پھر

(۵) والیو پرنالیوں سے دائیں بائیں پھیپھڑوں میں

(۶) پھیپھڑوں کی شاخوں کی طرح پھیل جاتا ہے۔

وایو پرنالی دوار گیا ہوا وایو پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی انسنت کوٹھڑیوں (CELLS) کے اندر بھر جاتا ہے۔ وایو کے دباؤ سے پھیپھڑے پھولتے ہیں۔ اور چھاتی پھیلتی ہے اِس کریا کا نام "شواس" ہے۔ پھر ناسکا سے وایو باہر نکلتا ہے۔ پھیپھڑے سکڑتے ہیں۔ چھاتی بدستور سابق ہو جاتی ہے۔ اسکا نام پرشواس ہے۔ اِسی شواس اور پرشواس کی گتی کے وِچھید کا نام پرانایام ہے۔

## پرانایام سے آیو وردھی

ایک تندرست نوجوان دو (۲) پل میں بارہ (۱۲) سانس لیا کرتا ہے۔ اُن کے وِچھید یا نرودھ یا اُنکو کم کرنے سے اپنی عمر اور طاقت کو بڑھا سکتا ہے۔

یوں سمجھو:-

| پل | تعداد سانس |
|---|---|
| ۱ | ۶ |
| ۶۰ پل یعنی ایک گھڑی | ۳۶۰ |
| ۶۰ گھڑی یعنی دِن رات۔ | ۲۱۶۰۰ |

اکیس ہزار چھ سو (۲۱۶۰۰) سانس لینے سے ایک دن رات کی آیو بنی۔ جو آدمی پرانایام سے دو (۲) پل میں ایک سانس لیوے تو گویا دہ دِن رات اٹھارہ سو (۱۸۰۰) سانس لیگا۔ اور بارہ گنا اپنی عمر بڑھا لے گا۔ سارا دن تو آدمی پرانایام نہیں کرتا۔ مگر یوگی لوگ اپنی عمر سینکڑوں برس ایسے ہی بنا لیتے ہیں۔ ایک سادھارن منش بھی جو ایک گھنٹہ صبح اور ایک گھنٹہ شام پرانایام کرتا ہے وہ بہیئت مجموعی تو گھنٹہ میں نو صد (۹۰۰) سانس لیگا مگر پرانایام سے گھنٹہ میں ساٹھ (۶۰) سانس لیگا تو دِن رات میں اسکی عمر ۱۸۰۰ - ۱۲۰ = ۱۶۸۰ سانس بڑھے گی تو سو سال میں آٹھ برس آیو بڑھ جاوے گی۔ کیونکہ ایکدن میں ۱۶۸۰ سانس تو سال کے ۳۶۰ دن میں ۱۶۸۰ × ۳۶۰ / ۲۱۶۰۰ = ۲۸ دن یعنی ایک ماہ ہوئی تو سو سال میں سو ماس یا تک بھگ آٹھ سال بڑھے گی۔

اِس سے روگ نورتی بھی ہوتی ہے جسکا ذکر جب تم سمجھنے کے قابل ہوگے تفصیل سے کروں گا۔

یوگ درشن سادھن پاد ۲، سوتر ۵۲ میں لکھا ہے۔ (۱) باہیہ۔ (۲) ابھیانتر۔ (۳)
ستمبھ۔ ورتر دیش کال سنکھیا بھی پری درشٹے دیرگھ سوکھشم:۔

**बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिदेशकाल संख्याभि परिदृष्टो दीर्घ सूक्ष्म**

پرانایام چار قسم کا ہے۔ (چوتھی قسم پرانایام کا پیچھے ذکر کیا جاوے گا۔) پہلے تین یہ ہیں۔ (۱) باہر کا (۲) اندر کا۔ (۳) روکنے کا۔ انکو ریچک۔ پورک اور کمبھک بھی کہتے ہیں۔ مگر انکی اوستھا بھی۔ دیش۔ کال اور سنکھیا کے لحاظ سے دیرگھ اور سوکھشم ہوتی ہے۔

**شش:۔** بھگون میرے پلے کچھ نہیں پڑا۔ مجھے ایک بات بھی سمجھ نہیں آئی۔ پرانایام کا نام ایک اور بلائیں اتنی کھڑی کر دیں۔

**یوگیراج:۔** جب کسی بچہ کو پہلی جماعت میں استاد سکھاتا ہے۔ (ا) الف کو یا (A) اے کو کاپی سلیپ کے اوپر کیسے سکھاتا ہے؟ کیا الف یا اے (A) ایسے ہی لکھ دیتا ہے؟

**شش۔** نہیں۔ لکیریں ڈالکر ان پر ٹکڑے ٹکڑے کر کے سکھاتا ہے کہ فلاں خانہ سے فلاں خانہ تک الف اور فلاں تک (ب) بے اور فلاں جگہ سے موٹا اور فلاں جگہ سے باریک ہونا چاہیے۔

**یوگیراج۔** بس یہی اصول یہاں بھی ہے۔ دیش (جگہ) الف کتنی جگہ سے کتنی تک آیا اب اس نے کتنی جگہ لی۔ کتنی دیر میں لکھے گئے۔ کہاں سے باریک اور کہاں سے موٹا تھا پرانایام تو اصلی ہوگا پوتھا۔ یہ تین ہیں اس کے ٹکڑے۔ دیکھو پہلا ٹکڑا۔ ریچک پرانایام

## ریچک پرانایام

ریچک کہتے ہیں باہر نکالنے کو۔ اس لئے سوترکار نے اسکا نام باہیہ ورتی پرانایام لکھا۔ اسکا عمل:۔ اندر کے پھیپھڑوں میں بھرے ہوئے شواس کو پہلے پہل زور سے باہر نکالو۔ ناسکا سے پھر اسکو باہر ہی روک دو۔ کنٹھ کے بند کرنے پر پران باہر کا باہر رہیگا۔ اب چپ چاپ بیٹھے رہو۔ مگر پران باہر نکالتے سمیہ گدا اور پیٹ کو سیکڑو۔ نابھی اور نابھی کے نیچے کے بھاگ کو پیچھے کو

پیٹھ کی طرف کھینچ لو - اور بھاونا کرو - کہ میں اندر کے ملوں کو اور مانسک دُرواسناؤں کو باہر پھینک رہا ہوں - کیونکہ جتنی بھاونائیں اور وِچار آتے ہیں - وہ پران کے ذریعہ باہر سے آتے ہیں - اور پران دوارا ہی باہر جاتے ہیں -

## پورک پرانایام

جب دیکھو دِل گھبراتا ہے - تو پھر پورک پرانایام کرو جیسے ابھیا سنتر کہا گیا ہے یعنی پران کو اندر کھینچو - اور اندر ہی

## کمبھک پرانایام

روک دو - اور سانس مت لو - اِس میں پیٹ کو پھلا دو - کہ پران سارے شریر میں بھر جائے - اور بھاونا کرو - کہ میں سورج کی پران شکتی تیج کو لے رہا ہوں - اور مانسک شُبھ سنکلپ میرے من میں بھر رہے ہیں جتنی دیر تک اندر روک سکو - روکے رہو - پھر جب گھبرانے لگو تب دھیرے دھیرے چھوڑ دو - (یعنی ریچک کرو) اور باہر ہی روک دو - اِسی طرح بار بار ہی کرو مگر اتنا خیال رکھو - کہ سوائے سب سے پہلی دفعہ کے ریچک کو زور سے کرنے کے باقی ہر دفعہ دھیرے دھیرے نکالو کہ دوسرا بھی نشاں نشاں نہ سُن پاوے - اور روکنے کی اوستھا زیادہ کرتا جاوے - (۲) اِتنا بھی ہٹھ سے نہ روکو کہ نقصان کر بیٹھو - پران کی مست ہاتھی سے اُپماں دیگئی ہے - اِسکو ہٹھ سے روکنے پر کئی رگیں ٹوٹ جاتی ہیں - نکالنے سمبیہ ایکدوسرے پر چڑھ جاتی ہیں - گانٹھ آ جاتی ہیں - جسکا عِلاج ویدوں، ڈاکٹروں کے پاس نہیں ہے - کبھی پھیپھڑے کو ہانی پہنچ جاتی ہے - (۳) پرانایام تھوڑے تھوڑے کرکے بڑھانے چاہئیں - آگے بتلاؤں گا -

اب رہا اِن تین پرانایاموں کے نرودھ - دیش - کال اور سنکھیا - کا بیان سنیئے - نرودھ کے سمبہ پران کتنی دُور تک پھیلا - یعنی کتنے دیش تک -

## دیش

دیش کا ارتھ باہر کے کتنے گز یا فٹ نہیں بلکہ یہ ایک نشان ہے کہ پران جتنی دُور تک پھیلتا ہے شریر میں - شریر کے اتنے بھاگ میں چیونٹیاں سی

چلتی پرنیت ہونے لگتی ہیں۔ یہی پران کی وِستار کی پہچان ہے۔

**(۲) کال** نرودھ کتنے کھشن تک رہا۔ (کتنے کال تک) جتنی دیر تک پران رُکا رہا۔ یہی سمیہ کال سے مراد ہے۔ یعنی ایک سیکنڈ یا ایک منٹ وغیرہ وغیرہ

**(۳) سنکھیا** سنکھیا سے مُراد اُس رُوکنے کی اوستھا میں کتنے منتروں کا جپ کرسکا۔ یہی سنکھیا ہے۔ اِس کے علاوہ سُوتر میں دیرگھ سُوکھشم کا شبد آیا تھا۔ اِسکا مطلب یہ ہے۔ کہ آج تم نے پرانایام سیکھا اور تم آج ہی اِسے پچاس تک کرنے لگ جاؤ یا جو آج ایک سیکنڈ ٹھہرا ہے۔ تو دوسرے پرانایام میں اُسے دو سیکنڈ کردو۔ ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیئے۔ جبتک ایک پہلے پرکار کا پرانایام سِدّھ نہ ہولیوے۔ اُسے نہ سنکھیا میں بڑھاؤ نہ کال میں بڑھاؤ۔ سنکھیا کے بڑھانے پر کال بڑھتا ہے۔ اور کال کے بڑھنے پر دیش کی ماترا بڑھتی ہے۔

**دیرگھ اور سُوکھشم** اب جوں جوں ابھیاس کرتے کرتے بڑھاؤگے اُس کال کی لمبائی کا نام "دیرگھ" ہے اور اُس کا اتنا ابھیاس ہو جاوے کہ ابھیاسی کو پتہ بھی نہ لگے کہ میں پرانایام کر رہا ہوں کسی پرکار کے بھی کشٹ کا احساس اُسے نہ ہو۔ پرانایام کرتے سمیہ اِس احساس یا انوبھو کے ابھاو کو "سُوکھشم" کہتے ہیں۔ اب آیا چوتھا پرانایام۔

**बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी चतुर्थः । योगदर्शन पाद २ सूत्र ५१**

باہیہ ابھیانتر وِشیا کھیپی چترتھاہ ۔

یہ ہے اصلی پرانایام۔ اسکا عمل یوں ہے۔ اِس میں نہ شواس کو باہر نکالنے کی ضرورت ہے۔ نہ باہر سے اندر لینے کی (ریچک اور پُورک دونوں کی نہیں) بلکہ جس اوستھا میں شواس موجود ہے۔ اُسی اوستھا میں اُسکو روک دو۔ جب نہ رہا جا سکے تو سادھارن ریتی سے شواس لیکر پھر اُسی اوستھا میں روکدو یعنی بنا کسی بل یا پریشرم کے*

* کھینچنے کے۔ جیسا تمام شواس لیا جاتا ہے۔ ویسے لیکر روکدو۔ بس اِسی کو بار بار کرو

## سنتمبھ ورتی پرانایام اور اِس چوتھے پرانایام میں فرق

یہ ہے کہ سنتمبھ ورتی میں

پرانایام بنا دیش کال سنکھیا کی آلوچنا کے کیا گیا تھا اور اِس میں دیش۔ کال اور سنکھیا کا خاص خیال رکھا گیا ہے۔

ششش ۱:۔ یہ پرانایام تو میں نے سمجھ لئے مگر ایسا نہ ہو کہ میں ہٹھ کر بیٹھوں یا آپ کی بات یاد آنے پر تعداد بڑھانے سے ڈر جاؤں اور اِسی شک میں رہ کر کورے کا کورا ہی رہ جاؤں۔ ایسی ودھی بتائیے کہ میں اِسی کو سبق مان کر عمل کرتا رہوں۔ اور آخر تک بھی پہنچ جاؤں۔ میرا ارادہ تو پرانایام تک ہی نہیں۔ بلکہ میں نے آگے کا آنند بھی دھارنا دھیان۔ سمادھی کا لینا ہے۔

یوگیراج:۔ تب تو تمہیں اور باتیں بھی بتانی پڑ گئیں۔

ششش:۔ تو کیا مہاراج نے ابھی پرانایام میں کسر رکھی تھی؟

یوگی راج:۔ ہم نے کہا بہت دکھی نہ ہوتے یہی سہی۔

ششش:۔ مہاراج! میں تو بالکل اناڑی مورکھ، ابودھ ہوں۔ آپ یوگی راج ہیں کرپا کرکے سب کچھ اپنے آپ ہی بتلا دینا۔ مجھے پھر دَنڈوت نہ ہو۔

یوگیراج:۔ بھائی! یوگی راج تو میں نہیں ہوں صرف معمولی ابھیاسی ہوں

ششش:۔ واہ بھگوان واہ! سب لوگ کہتے ہیں اور آپ کسرِ نفسی کرتے ہیں۔

یوگی راج:۔ سب سچے ہیں اور میں بھی سچا ہوں۔ دیکھو پہلی جماعت میں جس نے ا۔ ب۔ شروع کرنا ہے اُسکے لئے مڈل پاس اُستاد سادھارن لوگوں کے خیال میں سب کچھ اور مکمل سمجھا جاتا ہے یا نہیں؟

ششش:۔ ہاں ہے۔

یوگی راج:۔ مگر وہ مڈل پاس استاد ہوتا ہوا۔ لڑکوں کو پڑھاتا ہوا ایک

ایم۔اے کے سامنے ابھی طفل نوآموز ہے یا نہیں؟

ستیش۔ ہاں مہاراج۔

یوگی راج:۔ پھر صحیح بات یہی ہے جو میں نے کہی۔کسر نفسی نہیں کی۔ سچ کہا ہے۔ بیشک تمہارے لئے میں اُستاد ہوں۔ جو کچھ کہو کہہ سکتے ہو۔ مگر من آتم کر من بے دانم اچھا لو سنو! تم سے پرانایام کی مشق ایسے نہ ہو سکیگی۔ میں تم کو سہل طریق سے لے چلتا ہوں۔

# پرانایام کی ابتدائی مشقیں

## پہلا سبق

### پنگلا۔ اپڑا۔ سشمنا ——— پہلا ہفتہ

ناسکا میں دو دوار ہیں۔ (۱) دائیں (۲) بائیں۔ یوگ کی اصطلاح میں دائیں کا نام سوریہ۔ پنگلا۔ گنگا بھی ہے۔ اور بائیں کو۔ چندر۔ اپڑا اور یمنا کہتے ہیں۔ شریر میں انیک ناڑیاں ہیں۔ مگر تمہاری ضرورت کے مطابق تین ناڑیوں کا ذکر کرنا ہے دائیں چھدر سے جو پران لیا جاتا ہے۔ اُسکا مالک سوریہ ہے۔ سوریہ پران کو دیتا ہے جس ناڑی میں وایو جاتی ہے۔ وہ پنگلا کے نام سے کہلاتی ہے۔ اور دائیں ہاتھ کی نبض کا نام گنگا ہے۔ بائیں چھدر کو چندر کہتے ہیں۔ اسکی گنتی باری باری ہوتی ہے۔ اپڑا اور یمنا ناڑی کیساتھ سمبندھ رکھتی ہے۔ یمنا بائیں ہاتھ کی نبض ہے۔ ایک اور ناڑی بھی ہے جسکا نام ہے سشمنا۔ تین ناڑیاں ہوئیں۔ اپڑا۔ پنگلا۔ سشمنا۔ سشمنا وہ ناڑی ہے جس میں جیو آتما کو پرماتما کے درشن ہوتے ہیں۔ آنند ملتا ہے۔ یہ بند رہتی ہے اسے بال ودھوا کہتے ہیں۔ یوگی کی ہی کھلتی ہے۔ سشمنا کا آرمبھ گردن کے پچھلے

حِصّہ اور کپال کے سنیوگ استھان پر مستک کے یہاں چھدر (تالو - رندر) سے ہوتا ہے۔

پچھلا بھاگ



اگلا بھاگ

## "سوشمنا ناڑی"

اس چھدّر سے گردن کی آخری ہڈی (کیشرو کا) کا چھدر ملا رہتا ہے۔ یہ ہڈیاں گردن میں سات پیٹھ میں بارہ اور کمر میں پانچ ہوتی ہیں۔ کل چوبیس (۲۴)! ہر ایک ہڈی (کیشرو کا) کے بیچ میں چھدّر ہوتا ہے۔ یہ ہڈیاں ایک دوسرے کے اوپر ٹکی رہتی ہیں۔ اِن سب کے چھدّر ایک دوسرے کے چھدّر کے سامنے (مالا کے منکوں کی طرح) رہتے ہیں۔ اسی طرح ان سب چھدروں کو ملا کر ایک نالی بنجاتی ہے۔ مستک کے چھدّر سے آرنبھ ہو کر اسی نالی میں سے ہوتی ہوئی سُشمنا نیچے کیطرف جاتی ہے۔ اسکے نیچے کا آخری حِصّہ کمر کی پہلی اور دوسری ہڈی کے بیچ میں استھان میں ہوتا ہے۔ یہ مقام ٹھیک نابھی کے سامنے پچھلی طرف ہوتا ہے۔ بس اس کے نیچے سُشمنا نہیں ہوتی۔

کُنڈلنی: سُشمنا کا نیچے کا حِصّہ کُنڈلنی سے مِلا ہوتا ہے۔ کُنڈلنی کا مطلب یہ ہے کہ ناگ کی طرح کنڈلی لگی ہوئی۔ یہ ایک بال کے ۱/۱۰۰ حِصّہ کے سمان سوکشم نابھی کے نیچے کے بھاگ میں دو (۲) تین (۳) پیٹ دیئے ہوئے۔ [  } ایک تنتو کے سمان انگ ہے۔ اسکا منہ سُشمنا کے منہ میں ہے۔ پرانایام میں اپان کی اوردھو گتی ہونے پر اسکی پیٹ اسکی ٹھوکر لگنے سے یہ کھل جاتی ہے۔ یہ انگ (کُنڈلنی) پھر سُشمنا کے چھدر دوارا اِدھر مستک میں چلا جاتا ہے۔ جسکی نشانی یہ ہے۔ جب کُنڈلنی پربودھ ہونیوالی ہوتی ہے۔ تو پرتھم سادھک کو ابھیاس میں بیٹھے بیٹھے پسینہ آتا ہے۔

دوسرا پھر کمپ ہوتا ہے۔ تیسرا انت میں ایسا پرتیت ہوتا ہے۔ کہ پرتھوی کے اوپر کو اُٹھ رہا ہوں۔ ان اوستھاؤں کے پیچھے پران سُشمنا کے سوکھشم نار کے دوارا اوپر کو گمن کرتا ہے۔ پس گمن کے سمیہ سادھک کو ایسا پرتیت ہوتا ہے کہ جیسے ریڑھ کی ہڈی پر چیونٹی چل رہی ہو۔

## عمل نمبر ۱ ریچک پورک

پہلے تم پران کو صرف باہر نکالنے کا ابھیاس کرو۔ دائیں ناسکا کے چھیدر کو ہاتھ کے انگوٹھے سے بند کر دو۔ اور بائیں ناسکا سے سانس باہر نکالو۔ اور پیٹ کو پیچھے سکیڑتے جاؤ۔ یہانتک کہ سارے شریر کی ہوا خارج ہو جاوے۔ پھر بائیں ناسکا کو کنشٹکا اور اُس کے ساتھ والی انگلی کے پوروں سے بند کر کے دائیں ناسکا سے سانس اندر کھینچو یہانتک کہ سارے پیٹ میں ہوا بھر جائے کنشٹکا سب سے چھوٹی انگلی کو کہتے ہیں۔ اس عمل کو دھونکنی کے موافق کرتے رہو۔ ٹھیک سمیہ پر کرو۔ اچھی جگہ پر کرو ایک ایک ہفتہ سنکھیا گیارہ سے شروع کر کے اسّی تک لے جاؤ۔ پہلا ہفتہ ۱۱۔ دوسرا ہفتہ ۲۱ تیسرا ہفتہ ۳۱۔ چوتھا ہفتہ ۵۱ پانچواں ۶۲۔ چھٹا ہفتہ ۸۰ پرانایام کرو۔ اور صبح شام کرو۔ اگر تکلیف محسوس نہ ہو تو تین دن پہلے گیارہ سے ابھیاس کرو۔ اور چار دن ۲۱ کا دوسرے ہفتہ میں ۳۱ سے ۵۱ تک لیجاؤ۔ تیسرے ہفتہ میں ۶۲ سے ۸۰ تک۔ گرمی کا موسم ہو تو چھ (۶) ہفتہ میں پورا کرو۔ اگر سردی کا موسم ہو یا اچھا انکول موسم ہو تو تین ہفتے میں یا ایک ماہ کے اندر اپنی سمبھیتا دیکھ کر اسّی تک پورن کرو۔ اس سے تمہاری سانس کھینچنے اور نکالنے کی پریکٹس ہو جاویگی۔ گہرا سانس لے سکو گے۔ اور دیر تک چھوڑ سکو گے۔ کپال کا بلغم اس سے خشک ہوتا ہے اور ناڑیاں شدھ ہو جاتی ہیں۔

## دوسرا سبق

ایک ہفتہ اب اس کے وپریت کرو۔ گیارہ سے اسّی تک لیجاؤ۔ یعنی سنکھیا

اور ہفتوں کا عمل ویسا ہی ہے۔ جیسا کہ پہلے سبق میں بتلایا گیا ہے۔ بائیں ناسکا کو انگوٹھے سے بند کر کے دائیں ناسکا سے نکالو اور دائیں ناسکا کو کنشٹکا اور پاس والی انگلی کے پوروں سے بند کر کے بائیں ناسکا سے اندر بھرو۔ باقی عمل ویسا ہی ہے؛

## تیسرا سبق

اب انگلی سے بند کرنے کی ضرورت نہیں۔ ایسے ہی بلا انگلی کے دونوں ناسکاؤں سے سانس نکالو اور بھرو۔ اب یہ ایک ہفتہ صرف پانچ(۵) سے اکیس تک کرو۔ یعنی پہلے دن پانچ(۵)۔ دوسرے دن آٹھ(۸)۔ تیسرے دن گیارہ(۱۱)۔ چوتھے دن چودہ(۱۴)۔ پانچویں دن سترہ(۱۷)۔ چھٹے دن انیس(۱۹)۔ ساتویں دن اکیس(۲۱) تک کرو۔ باقی عمل بدستور رہے ارتھات وقت۔ جگہ۔ پیٹ کا سکیڑنا اور پھلانا۔

## چوتھا سبق

**پرانایام**

اب تم کو پرانایام کی طرف لے چلتا ہوں۔ اس میں سنکھیا۔ کال۔ دیش اور باہیہ ابھیانتر ستمبھ تینوں آجاویں گے۔

نوٹ ۱ - پران وایو کا نابھی - ہردیہ - کنٹھ یا ناسکا کے بھیتر کے بھاگ تک کا نام ابھیانتر دیش ہے۔) اور ناسکا پُٹ سے وایو کا باہر سولہ انگل تک باہری دیش ہے

۲- جو سادھک پورک پرانایام کرتے سمیہ نابھی تک سوانس کھینچتا ہے۔ وہ سولہ(۱۶) انگل تک باہر پھینکے۔ جو ہردیہ تک اندر کھینچتا ہے وہ بارہ(۱۲) انگل تک باہر پھینکے۔ جو کنٹھ تک شواس کھینچتا ہے۔ وہ آٹھ(۸) انگل باہر نکالے۔ اور جو ناسکا کے اندر اوپر ہی انتم بھاگ تک ہی شواس کھینچتا ہے۔ وہ چار انگل باہر تک شواس پھینکے۔ اس میں پورو پورو سے اُتر اُتر والے کو سوکھشم اور پورو پورو والے کو دیرگھ سمجھنا چاہیئے۔)

ع۳: ۔ پرانایام میں سنکھیا اور کال کا پرسپر گھنشٹ سمبندھ ہونے کے کارن۔ اُن کے نیم میں دیتی کرم धृति क्षमा نہیں ہونا چاہیئے ::

## اِبتدائی پرانایام کے (۴) چار پاد !

| نمبر پاد | سنکھیا ریچک | سنکھیا کمبھک | سنکھیا پورک | سنکھیا کمبھک | تعداد بار پرانایام |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۸ | ۲ | ۶ | ۶ | ۴ |
| ۲ | ۹ | ۳ | ۶ | ۱۱ | ۳ |
| ۳ | ۱۰ | ۵ | ۶ | ۱۸ | ۲ |
| ۴ | ۱۲ | ۸ | ۶ | ۲۴ | ۱ |

## اِنتہائی اعلیٰ پرانایام کے (۴) چار پاد

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ۳۰ | ۱۵ | ۲۴ | ۲۴ | ۲۴ |
| ۲ | ۳۶ | ۲۰ | ۲۴ | ۴۸ | ۱۸ |
| ۳ | ۴۲ | ۲۵ | ۲۴ | ۷۲ | ۱۲ |
| ۴ | ۴۸ | ۳۰ | ۲۴ | ۹۶ | ۶ |

**سنکھیا** سنکھیا سے مُراد انگ ہے۔ یعنی اتنے بار پران کھینچنے یا لگاتے ہوئے یا کمبھک میں ساتھ ساتھ دل میں اوم شبد کا اُچارن کرتے رہو اگر گنتی نہ کر سکو تو اوم بھُو۔ اوم بھُوہ۔ اوم سوہ۔ اوم مہہ۔ اوم جنہ۔ اوم تپہ۔ اوم ستیم۔ پرانایام کا منتر ہے۔ یہ چودہ شبد ہیں۔ ان میں سے سمجھ لو کہ آٹھ تک کی سنکھیا ہیں اوم مہہ تک پہنچو گے۔ اور چھ میں اوم سوہ تک۔ ایسے ہی آگے سمجھ لو اگر ایسا بھی نہ ہو سکے تو اور آسان بات ہے۔ گائیتری منتر کے چوبیس (۲۴) اکھشر ہیں

آٹھ آٹھ آکھشر ایک ایک پاد کے ہیں۔ اُسی کا اُچارن کرو مگر دل میں دھیرے دھیرے اور صحیح شبد اُچارن ہو۔

**(۲) پاد** بمنر پاد سے مراد ہے اِس درجے ہیں جو سب سے پہلی منزل ہے وہ بیز ایک[۴] کی ہے اِسکے پہلے روز چار پرانایام کرو۔ جب دیکھو کہ یہ ٹھیک بلا تکلیف ہو جاتا ہے۔ تو دُوسرے پاد کو شروع کرو مگر پہلے روز تین[۳] پرانایام کرو۔ ایسے ہی ابھیاس بڑھاتے جاؤ۔ مگر ایسا کبھی نہ کرنا کہ پہلے دن تو چار کئے۔ دوسرے دن دس[۱۰] کر لو۔ جتنا قاعدہ سے دھیرے دھیرے بڑھاؤ گے اتنا جلدی کامیابی ہو گی۔ ایسا کرتے کرتے دُوسرے اُتم درجہ کے پرانایام تک پہنچ جاؤ چوبیس[۲۴] کمبھک یا چوبیس[۲۴] کی سنکھیا کا مطلب صرف ایک منتر گائیتری سے سمجھو اور اعلیٰ پرانایام میں اڑتالیس[۴۸] کی سنکھیا سے دو منتر اور چھیانوے کی سنکھیا سے چار منتر گائیتری کہہ سکو۔ ادنیٰ سے اعلیٰ تک کا معیار تم کو بتلایا گیا۔ اب درمیان میں اپنی سہولیت سے کرتے جاؤ۔

ہاں درمیانی کے درجے بھی نمونے کے طور پر آپ کے سامنے رکھتا ہوں۔ اپنی طبیعت کے مطابق ہر ایک نے اپنے لئے خود ہی اسمیں مناسب تبدیلی کر لینی ہوتی ہے۔

| پاد | ریچک | کمبھک | پورک | کمبھک | تعداد پرانایام |
|---|---|---|---|---|---|
| | ۱۶ | ۹ | ۱۲ | ۲۴ | |
| | ۲۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۲۴ | |
| | ۲۴ | ۱۳ | ۱۴ | ۲۴ | |
| | ۲۸ | ۱۵ | ۱۴ | ۲۴ | |

پرانایام کرنے والوں کو چاہیئے کہ خود وہ باہیہ ابھیانتر کے ساتھ ساتھ ستمبھک شروع کریں یا باہیہ کو جُدا کر کے اُسکی لمبائی کو بڑھائیں اور ریچک کو جُدا پھر ستمبھک کریں۔

(۸۰) جب تم اعلیٰ درجہ کے پہونچنے پرانایام پر پہنچو تب (۸۲) چھ پرانایام سے لیکر اسّی تک آہستہ آہستہ پہنچ جاؤ۔ میں تم کو یقین دلاتا ہوں اور میرا اپنا ذاتی انوبھو ہے کہ اسی طرح ابھیاس کرتے کرتے پورن پرانایام لگاتار بناوقت آرام کے اسّی (۸۰) تک کریں تو تب سمجھیئے کہ ابھیاس اُتم ہوگیا ہے اور ساتھ ہی گایتری منتر سے سدھی جلد پراپت ہوگی

شِشیہ :- مہاراج۔ سدھی سے کیا مطلب ہے؟

## سدھی

یوگیراج :- ایک تو پرانایام کی سدھی کا ارتھ ہے جیسا پیچھے کہا گیا ہے کہ آتما کے پرکاش کے اوپر جو آورن ہوتا ہے۔ وہ پھٹ جاتا ہے۔

دوسرا گایتری منتر کی ایسی فضیلت ہے۔ کہ انیک پرکار کی وبھوتیوں کو پردان کرتی ہے۔ جیسا کہ وید شاستروں میں لکھا ہے۔ میں اپنے انبھو بتاتے ہوئے اس کا ذکر پھر کروں گا۔

فی الحال میں نہیں بتانا چاہتا ہوں کہ یوگی لوگ ایسا مانتے ہیں کہ پیٹ اور دھکھیہ منتھل کے بیچ میں اشٹ پتر کمل کے نیچے اور نیچے مکھ والے ہردیہ دیش ہے اس کا مکھ ریچک پرانایام سے اوپر ہو جاتا ہے۔ اس میں چت کی استھتی ہو جاتی ہے۔ اسی کمل کے بیچ میں " اوم " ہے " اکار " سوریہ منڈل اور جاگرت اوستھا روپ ہے۔ اس کے اوپر " اکار " چندر منڈل سوپن روپ ہے۔ اس کے اوپر " مکار " اگنی منڈل سشپتی روپ ہے اس کے اوپر " اردھ ماترا " ایک شبد برہم ہے۔ ایک وہاں پہ بہانے والی ناڑی ہے۔ جس میں چت لگانے والے یوگی کو چت کا پرتیکھش ہوتا ہے۔

پرانایام سے من پر قبضہ حاصل ہوتا ہے۔ من استھر ہو جاتا ہے۔ مفید مقام پر ٹکا کر اپنی اُنتی اور لابھ کیلئے انکول اوستھا پیدا کی جاسکتی ہے۔ اس بارے میں دیکھنا ہے کہ من کی حرکات کیسے اُتپن ہوتی ہیں۔ ہردیہ اشٹ پتر کمل ہے۔ آٹھ پتیاں ہیں۔ یعنی دل نیلوفری کے گرد گھومتا ہے۔




| نمبر شمار | نام حالت | اثر |
| --- | --- | --- |
| (۱) | جب مشرق کی پتی تک پہنچتا ہے | تو ثواب کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ |
| (۲) | جب جنوب مشرق پتی تک پہنچتا ہے | تو کاہلی نیند کی خواہش پیدا ہوتی ہے |
| (۳) | جب جنوب کی پتی تک پہنچتا ہے | تو دِل ناراض اور سخت ہو جاتا ہے۔ |
| (۴) | جب جنوب مغرب پتی تک پہنچتا ہے | تو گناہوں کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔ |
| (۵) | جب مغرب کی پتی تک پہنچتا ہے | تو خوشی شگفتگی کھیل کی خواہش پیدا ہوتی ہے |
| (۶) | جب شمال مغرب پتی تک پہنچتا ہے | تو تیز چلنے اور حرکت پیدا ہونے کی خواہش پیدا ہوتی ہے |
| (۷) | جب شمال کی پتی تک پہنچتا ہے۔ | تو کام واسنا اور عورتوں کی صحبت کی خواہش پیدا ہوتی ہے |
| (۸) | جب شمال مشرق پتی تک پہنچتا ہے | تو سخاوت اور بخشش کی خواہش پیدا ہوتی ہے |
| (۹) | جب نیلوفری دل میں آتا ہے | تو ترک و تجرید کی خواہش پیدا ہوتی ہے |
| (۱۰) | جب دِل کے سوراخ کے بیرونی دائیرہ پر پڑتا ہے | تو بیدار ہو جاتا ہے |
| (۱۱) | جب دل کے دائیرہ میں آتا ہے | تو اُس پر نیند غالب آتی ہے۔ |
| (۱۲) | جب سوراخ میں آتا ہے جو دھان کے ذرہ کے برابر ہے | تو سستی پیدا ہوتی ہے |
| (۱۳) | جب نیلوفری دل کو چھوڑتا ہے | تو تُریا اوستھا اور نفحات لاہوت پراپت ہوتی ہے۔ |

# پانچواں سبق

**جالندھر بند** ایک پرانایام اور بھی ہوتا ہے اُسے جالندہر بند کہتے ہیں۔ اُس میں یہ ہوتا ہے کہ جب ریچک یا پورک کیا۔ تب ٹھوڈی کو کنٹھ کے ساتھ لگا دیا جاتا ہے۔ ہردیہ کو ستبدھ کرنے کا یتن کیا جاتا ہے۔ اور اِسی حالت میں روکنا (کمبھک) کیا جاتا ہے۔ اِس سے بہت لابھ ہوتا ہے میں نے خود بہت ہی سپھلتا پائی۔ ریچک۔ پورک کی سنکھیا میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔ اپنی اپنی پرکرتی کے انکول رہے گا ؛

سنشش :۔ میں نے تو ایسا کرتے کسی کو نہیں دیکھا۔ جو پرانایام کرتے ہیں۔ اور آپ تو فرماتے ہیں کہ ہم نے بہت لابھ لیا۔ کوئی وشیش لابھ ہی ہوگا۔ جو آپ نے اِس پرانایام کا خاص طور پر ذکر کیا ؛

**جالندھر بند کا لابھ** یوگیراج :۔ ہٹھ یوگ کے ابھیاسی اِسے کرتے ہیں۔ عام پرانایام کرنے والے اِسے نہیں جانتے۔ میں نے جو لابھ لیا وہ تو اور ہے روحانی ہے۔ جو کرنے والے کو اِس کے نتواتر ابھیاس سے خود بخود معلوم ہو جاتا ہے۔ اور حاصل ہو جاتا ہے۔ مگر اِس سمیہ میں تجھے جسمانی فائدے بتاتا ہوں۔ یہ بندھ سمیک پرکار سے لگانے پر کنٹھ ستھ شِوا اِس مارگ کا نرودھ ہوتا ہے۔ (۱) جس سے کمبھک کے سمیہ چھپیس کوشوں میں سے وایو اُچھل کر گھنڈی کے اوپر بھاگ میں آگھات نہیں کرتی۔ (۲) جالندھر بند سے سمست شریر کے گیان تنتو بلوان ہوتے ہیں۔ (۳) سولہ آدھاروں کا بندھن ہوتا ہے۔ (۱) پاد انگشٹ (۲) گلف۔ (۳) جانو۔ (۴) جنگھاں۔ (۵) سیونی۔ (۶) لنگ۔ (۷) نابھی۔ (۸) ہردیہ (۹) گردن (۱۰) کنٹھ دیش (۱۱) ۔۔ گھنڈی۔ (۱۲) ناسکا۔ (۱۳) بھوئیں۔ (۱۴) کپال۔ (۱۵) مورد ھا (۱۶) برہم رندھر (کان کے پیچھے کا حصہ)

(۱۷) اِسکا ابھیاس پانچ منٹ سے شروع کرکے آہستہ آہستہ بڑھانا چاہیئے۔ ورنہ گلے کے پیچھے کی بھاگ کی نس میں درد ہو جاتا ہے۔ اگر غلطی سے ایسا ہو جاوے تو گنوگھرت۔ یوکلپٹس آئیل ( Uclipitis - oil ) سے مالش کرنی چاہیئے۔

# چھٹا سبق

جب ایسا پرانایام اَنتی تک ہو جاوے تو اب چوتھی قسم کا پرانایام یعنی باہر اور اندر والے کی پرواہ نہ کرنا۔ بلکہ اُن کے خلاف روکنا۔ اِسی کا نام "ادبھیا کھیپی" ہے

**اُدبھیا کھیپی**

مثلاً اُس سمیہ جب تم یہ پرانایام کرنے لگے ہو۔ اُس سمیہ تمہارا سانس باہر جا رہا ہے تو بس وہیں روک دو۔ جب گھبرانے لگو۔ تب بھی ساد ھارن ریتی سے باہر پھینکو اور روکو اور اگر اُس سمیہ اندر لے رہے ہو تو وہاں ہی روکو اور گھبرانے پر اندر ساد ھارن ریتی سے لیکر روکو۔ یہ پرانایام تب ہی کرنا چاہیئے جب پہلے تین پر کمال حاصل کر لیا ہو۔

**شنش**:۔ سندھیا میں جو پرانایام ہے وہ تو پہلی قسم کا ہے۔ اُس میں چوتھی قسم کا تو کوئی عمل نہیں کرتا۔

**یوگیراج**:۔ یہ پرانایام اُن لوگوں کیلئے ہے جنہوں نے دھارنا۔ دھیان۔ سمادھی تک پہنچنا ہوتا ہے۔ کیونکہ اِس پرانایام سے دھارناؤں میں بھی قابلیت ہو جاتی ہے۔

**شنش**:۔ کیا اُسکا اور کوئی پرانایام ہوتا ہے؟

**یوگیراج**:۔ نہیں۔ اب اگلے سبق میں سمجھائیں گے۔

پرانایام کے سمبندھ میں تھوڑی اور ہدایات سمجھ لینی چاہئیں۔

(۱) پرانایام کرتے سمیہ جو پسینہ آوے اُسے شریر پر مل دینا چاہیئے۔ ایسا کرنے

سے شریر میں سے پران تتو کا نکلنا رُک جاتا ہے۔ اور شریر بھی مُلائم بنتا ہے (ب) بدن پر تیل نہیں ملنا چاہیئے۔ تیل مردن سے ناڑیوں میں سے سنگھٹت مل درڑھ ہو جاتا ہے باہر جلدی نہیں نکل سکتا۔ (ج) پرانایام کے سمیہ شریر کو بہت سیدھا کس کر تنا ہُوا نہیں رکھنا چاہیئے۔ پھپھُس کوش کو شتھل رکھے جس سے وایو کو ادھک پرمان میں دھارن کر سکیں اور اُس سے کمبھک ادھک سمان میں ٹک سکے۔ اگر تنا ہوگا تو پورک ادھک ماترا میں نہ ہوگا اور وایو ویگ کے آگھات سے وہ نربل بھی ہول گے۔ جس سے پھپھُس کو شوں میں وایو بھرا رہے گا۔ جو دوشت ہو کر ڈکار روپ سے بار بار نکلتا رہیگا۔ اگر کبھی ایسا ہو جائے تو پرانایام ابھیاس بالکل بند کر دینا چاہیئے۔ آسنوں کا ابھیاس کرنا چاہیئے۔ شیرشن آسن سے بہت لابھ ہوگا۔ (د) پرانایام کے سمیہ مُول بندھ تو آرنبھ سے انت تک درڑھ رہنا چاہیئے۔ مُول بندھ کے ٹھیک نہ رہنے سے پھپھُس اور شریر کو ہانی پہنچتی ہے۔ مل بکری کی مینگنی کی طرح بنجاتا ہے۔

**مُول بندھ** کے ابھیاس سے اپان پران میں جاکر ملجاتا ہے۔ اگنی کی ورِدھی سے مل موتر الپ ہوتا ہے۔ مُول بندھ کے سنتت सतत लگاتار ابھیاس سے برِدھ بھی نوجوان تُلیہ ہو جاتا ہے۔ جس سادھک نے مُول بندھ سِدھ کر لیا اُس کے سب دُکھ مِٹ جاتے ہیں۔

# ساتواں سبق

## پرتیاہار

"اپنے اپنے وشیوں کے سنگ رہت ہونے پر اندریوں کا چِت کے سروپ میں اوستھت ہو جانا پرتیاہار ہے۔"

پرتیاہار کے سِدھ ہونے پر پرتیاہار کے سمیہ سادھک کو باہیہ گیان نہیں

رہنا۔ ویوہار کے سمبہ باہیہ گیان ہوتا ہے۔ کیونکہ ویوہار کے سمبہ سادھک شریر یاترا کے ہیتو سے پرتیاہار کو کام میں نہیں لاتا۔

نوٹ: ۔ اپنے کسی سادھن سے یدی من کا نرودھ ہو جاتا ہے تو اندریوں کا نرودھ روپ پرتیاہار اپنے آپ ہی اس کے انترگت آ جاتا ہے۔

## دھارنا

دھارنا کسے کہتے ہیں؟ یوگ درشن پاد ۳ سوتر (۱)۔ دیش بندھش چتسیہ دھارنا

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

چت (دل) کو کسی بھی جگہ پر لگا کر روک رکھنا دھارنا کہلاتی ہے۔ اس میں پرانایام کی طرح پران لگانے اور کھینچنے کا سلسلہ ختم ہے۔ کیونکہ چھٹے سبق میں، جہاں کا تہاں پران روکنے کا ابھیاس کافی ہو چکا ہے۔ اب چونکہ من رک جاتا ہے۔ اب کسی بھی مقام پر لگانے سے ساری پران شکتی وہاں جمع ہو جاتی ہے۔ یہاں دھارنا سے چت کو اور بھی زیادہ مضبوط کرنے اور اپنی حسب منشا ٹھہرائے رکھنے کیلئے خاص توجہ درکار ہے۔ اگر کسی دیش میں دل کو لگا کر باندھ دیا جائے تو اس سے دل کی طاقت نہایت زبردست ہو جائے گی۔ اور جو خطرہ کہ دل کے بے قابو ہونے سے ہو سکتا ہے۔ وہ بھی دور ہو جائے گا۔

**جگیاسو**: ۔ وہ دیش کون کون سے ہیں؟

**یوگی راج**: ۔ جہاں جہاں چکر ہے۔ وہ وہ دیش ہے۔ اصل میں بھو بھو سوہ وغیرہ پرانایام منتر کے نام بھی دیش کے ہی نام ہیں۔

**شیش**: ۔ شریر اور پھر چکر؟ آج یہ عجب سنا۔ کیا آریہ سماجی بھی اس بات کو مانتے ہیں یا ہٹھ یوگیوں کی ہی کرتوت ہے؟

**یوگیراج**: ۔ تمہیں پھر کیا ہو گیا؟ تم تو شردھا سے بات سنتے تھے۔ پھر وہی سنسکار آن جاگے۔ کونکر کے۔ کیا آریہ سماجی تمہارے لئے پرمان ہیں یا وید

سے شریر میں سے پران تتو کا نکلنا رُک جاتا ہے ۔ اور شریر بھی مُلائم بنتا ہے (ب) بدن پر تیل نہیں ملنا چاہیئے ۔ تیل مَرون سے ناڑیوں میں سے سُتھوت مل دررڑھ ہو جاتا ہی باہر جلدی نہیں نِکل سکتا ۔ (ج) پرانایام کے سمیہ شریر کو بہت سیدھا کس کر تنا ہُوا نہیں رکھنا چاہیئے ۔ پھپھُس کوش کو شتھل رکھے جس سے وایو کو ادھک پران میں دھارن کر سکیں اور اُس سے کمبھک ادھک سمان میں ٹک سکے ۔ اگر تنا ہوگا تو پورک ادھک ماترا میں نہ ہوگا اور وایو ویگ کے آگھات سے وہ نربل بھی ہول گے جس سے پھپھُس کوشوں میں وایو بھرا رہے گا ۔ جو دوشت ہو کر ڈکار روپ سے بار بار نکلتا رہیگا ۔ اگر کبھی ایسا ہو جائے تو پرانایام ابھیاس بالکل بند کر دینا چاہیے ۔ آسنوں کا ابھیاس کرنا چاہیئے ۔ شیرشاسن سے بہت لابھ ہوگا ۔ (د) پرانایام کے سمیہ مُول بندھ آرنبھ سے انت تک دڑھ رہنا چاہیئے ۔ مُول بندھ کے ٹھیک نہ رہنے سے پھپھُس اور شریر کو ہانی پہنچتی ہے ۔ مل بکری کی مینگنی کی طرح بنجا تا ہے ۔

**مول بندھ** کے ابھیاس سے اپان پران میں جاکر ملجا تا ہے ۔ اگنی کی ورِدّھی سے مل موتر الپ ہوتا ہے ۔ مُول بندھ کے سنتت (सतत) لگاتار ابھیاس سے بِردھ بھی نوجوان تلیہ ہو جاتا ہے ۔ جس سادھک نے مُول بندھ سِدّھ کر لیا اُس کے سب وِگھن میٹ جاتے ہیں ۔

# ساتواں سبق

## پرتیاہار

"اپنے اپنے وشیوں کے سنگ رہت ہونے پر اندریوں کا چت کے سے روپ میں اوستھت ہو جانا پرتیاہار ہے ۔"

پرتیاہار کے سِدّھ ہونے پر پرتیاہار کے سمیہ سادھک کو باہیہ گیان نہیں

رہتا۔ ویوہار کے سمیہ باہیہ گیان ہوتا ہے ۔ کیونکہ ویوہار کے سمیہ سادھک تبر پراتر
کے ہینتو سے پرتیاہار کو کام میں نہیں لاتا۔

نوٹ: ۔ اگر کسی سادھن سے یدی من کا نرودھ ہو جاتا ہے تو اندریوں
کا نرودھ روپ پرتیاہار اپنے آپ ہی اس کے انترگت آ جاتا ہے ::

## دھارنا

دھارنا کسے کہتے ہیں ؟ یوگ درشن پاد ۳ سوتر (۱)۔ دیش بندھیش
چتسیہ دھارنا

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

چت (دل) کو کسی بھی جگہ پر لگا کر روک رکھنا دھارنا کہلاتی ہے ۔ اس میں پرانایام
کی طرح پران نکالنے اور کھینچنے کا سلسلہ ختم ہے ۔ کیونکہ چھٹے سبق میں جہاں کا تہاں
پران روکنے کا ابھیاس کافی ہو چکا ہے ۔ اب چونکہ من رک جاتا ہے ۔ اب
کسی بھی مقام پر لگانے سے ساری پران شکتی وہاں جمع ہو جاتی ہے ۔ یہاں
دھارنا سے چت کو اور بھی زیادہ مضبوط کرتے اور اپنی حسب منشا ٹھہرائے
رکھنے کیلئے خاص توجہ درکار ہے ۔ اگر کسی دیش میں دل کو لگا کر باندھ دیا جائے
تو اس سے دل کی طاقت نہایت زبردست ہو جائے گی ۔ اور جو خطرہ کہ دل
کے بے قابو ہونے سے ہو سکتا ہے ۔ وہ بھی دور ہو جائے گا ۔

**ششیہ**: ۔ وہ دیش کون کون سے ہیں ؟

**یوگی راج**: ۔ جہاں جہاں چکر ہے ۔ وہ وہ دیش ہے ۔ اصل میں بھو بھو
سو وغیرہ پرانایام منتر کے نام بھی دیش کے ہی نام ہیں ۔

**ششیہ**: ۔ شریر اور پھر چکر ؟ آج یہ عجب سنا ۔ کیا آریہ سماجی بھی اس بات کو
مانتے ہیں یا ہٹھ یوگیوں کی ہی کرتوت ہے ؟

**یوگیراج**: ۔ تمہیں پھر کیا ہو گیا ؟ تم تو شردھا سے بات سنتے تھے ۔ پھر وہی
سنسکار آن جاگے ۔ کوتر ک کئے ۔ کیا آریہ سماجی تمہارے لئے پرمان ہیں یا وید

پرمان ہے؟

ششش :- مہاراج! کھشما کریں۔ آریہ سماجیوں سے مراد میری یہی ہے کہ وہ وید ہی کو پرمان مانتے ہیں۔ اس لئے بجائے وید کے انکا نام منہ سے نکل گیا۔ میری مراد وید سے ہے۔

یوگیراج :- تو کیا میں غلط کہہ رہا ہوں۔ جو تم کو سبق دے رہا ہوں۔ گورو پر وشواس نہیں۔ تو وید پر کیسے وشواس کرو گے؟ آخر وید کا منتر بھی تو میں نے ہی بتلایا ہے۔ کیا تم وید پڑھے ہوئے ہو؟

ششش :- مہاراج! وید پڑھا تو نہیں مگر جب مجھے یہ پتہ لگ گیا کہ وید میں بھی ایسے چکروں کا ذکر ہے۔ جسے پتنجلی جی نے کہیں نہیں لکھا تو میں سمجھ لگا کہ یوگ ودیا ہی نرالی ہے۔

**یوگ** یوگیراج :- آج تو تم پھر کیسی جکھیں پڑ گئے ہو۔ تمہارے دماغ کو کیا ہو گیا وید انتہائے سرشٹی میں مہایوگی رشیوں پر نازل ہوئے۔ اور کسی پر نہ ہوئے تو کیا یوگ نرالی ودیا نہیں تو اور کیا ہے؟ ارے مورکھ! اشٹن اسارے ویدک تتو گیان کی کنجی یوگ ہے۔ (۲) جیون کے پرم رہسیہ کو سمجھنے اور اسکی انتم سمسیاؤں کو حل کرنے کا سادھن یوگ ہے۔ (۳) رشیوں نے ہزاروں برسوں کے لمبے کال میں سنسارک جیون اور بھوگ سے الگ رہ کر یدی کسی تتو کا پتہ چلایا تو وہ یوگ ہے۔ (۴) جہاں منش کی بدھی تھک جاتی ہے۔ کلپنا شکتی دیرتھ ہو جاتی ہے۔ وہاں ان وشیوں تک ہمیں یوگ پہنچاتا ہے۔ (۵) وید کا ارتھ کرنیکا ادھیکار بھی پوران یوگی کو ہے۔ بنا یوگ کے وید کا ارتھ اور مفہوم صحیح ہو ہی نہیں سکتا۔ اسی لئے تو ویدوں کے بھاشیہ غلط سمجھے جاتے ہیں۔ جنہوں نے فاعل فعل اور مفعول کی گرامر سے ارتھ کر دیئے! تو تم وہ منتر بھی سنو:-

ओ३म् अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या । तस्यां हिरण्ययः कोषः स्वर्गो ज्योतिषावृतः । अ० १०-२-३१

شِشْ :- چکر تو آپ نے وید کے دوارا آٹھ بتلائے - اور یہ مقام تو سات ہیں کیا کارن ؟

یوگیراج :- چکر تو اصل میں چھ(۶) سمجھے جاتے ہیں کنٹھ تک - باقی دو چکر تو آتم ساکھشات کے خود بخود کھل جاتے ہیں - مقام سات ہیں صرف دھارنا کیلئے - اِن مقاموں کا دراصل لوکوں اور اوستھا کیساتھ سمبندھ ہے - جیسا کہ مختلف متوں والے مانتے ہیں -

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

(۱) ویدک اصطلاح = بھو - بھوہ - سوہ - مہا - جنہ - تپہ - ستیم ؎

(۲) صوفی سالک = جبروت - ملکوت - لاہوت - ناسوت - ہاہوت - ہوت الہوت - ناہوت ؎

(۳) صوفی سبل = طلب - عشق - معرفت - توحید - استغنا - فنا - بقا ؎

(۴) سنت مت = سہنس دل کنول - ترکٹی - سُن - مہاسُن - بھنور گپھا - ست لوک ؎

(۵) سنت مت = پرہ اندیش - پریم - گیان - ایکتو بھاؤ - ادرشٹنا - اونمنی - استھا ست

شِشْ :- مہاراج! آپ نے چکروں کا ذکر کیا ہے - سُنا ہے کہ ہر ایک چکر میں دیوتا ہیں - اُنکی استریاں ہیں اور اُنکی سواریاں بھی ہیں - میں نے دو ابھیاسیوں کو بات کرتے ہوئے سُنا تھا - ایک کہتا تھا گنیش کریا بھی کیا کرتے ہو؟ یہ گنیش کریا آدی کیا کوئی کریائیں ہیں ؟ یا یونہی کیول کلپت شبد سے ان لوگوں نے بنا رکھے ہیں - خود دھوکے میں ہیں یا دوسروں کو دھوکا دیتے ہیں ؟

یوگی راج :- بیٹا! یہ مضمون ابھی تم سمجھ نہیں سکتے - میں چاہتا ہوں کہ تم درجہ بدرجہ ترقی کے ساتھ اِن کے سمبندھ کے گیان کو ساکھشات کرتے جاؤ - میں سمیہ آنے پر تمکو سمجھاؤنگا کہ دراصل دیوتا کیا ہیں ؟ اُنکی استریاں کیا ہیں ؟ - اُنکی سواریوں کا واشوک ارتھ کیا ہے ؟ چکروں میں اکھشر کیا ہیں - اُنکی

ماہیت اور واستوک ارتھ کیا ہے؟ ان دیوتا آدمی سب کے سروپ تو دراصل خاص خاص گنوں کو آکار دیا ہوا ہے۔ یہ بہت ہیتو پورن اور راز کی باتیں ہیں۔ وِستار سے سمجھنے دیکھنے اور کرنے یوگیہ ہیں۔ اگر اسوقت تم کو اِن کے متعلق جتانے لگوں تو اِس وقت کے مرکزی مقام سے بہت دُور جا پڑو گے۔ اور محض واچک گیان ہی سُن سکو گے۔ جو حقیقی گیان کے بنا ٹھوکریں دینے والا ہوتا ہے۔ اسوقت میں تمہیں اسطرح کا گیان دے رہا ہوں۔ جیسا کہ پرندہ بلندی سے دیکھتا ہے۔ اِسکی نظر اردگرد کے علاقہ پر بھی پڑتی ہے۔ مگر اسکی خاص توجہ اپنے مطلب کی بات پر لگی رہتی ہے (SKY-LARK) کی نظر اپنے گھونسلے اور اپنے بال بچوں پر ہوتی ہے۔ گدھ۔ چیل۔ آدمی کی توجہ اپنی خوراک یا مُردار کی طرف ہوتی ہے اب تو محض (Bird Eye View) ہے۔ پہلے سالم چیز کو دیکھ لو۔ کچھ تصور باندھ لو۔ پھر حصے حصے کا گیان پراپت کرنا۔ جوں جوں آپ کی نظر وسیع ہوتی جائے گی۔ توں توں آپ مضمون پر حاوی ہوتے جاویں گے۔ آپ کو درشٹیہ نیٔے اور ہیتو پورن خود دیکھنے کا سوبھاگیہ پراپت ہوگا۔ آپ فکر نہ کریں۔ یہ سب باتیں دھیرے دھیرے تمہارے سامنے کھول کر رکھ دونگا۔ میرا نشچہ ہے۔ اُسوقت بھگوان کی کرپا سے آپ کو ساری باتیں سمجھ میں آجائیں گی۔

**(۱) مولادھار چکر** | ریڑھ کی ہڈی کے نیچے گدا کے پاس ہے۔ جب یہاں پر دھارنا کیجاوے اور پران سب یہاں جمع ہو جاویں دل ٹک جاوے تو اِس میں اُتیجنا پراپت ہونیسے ویریہ ستھر اور مُنش اور دھرتیا ہوتا ہے۔

**(۲) سوادھشٹھان چکر** | مولادھار سے چار اُنگلی پر ہے۔ اِس کے اُتیجت

ناحمد نے سے پریم اور اہنسا کے بھاؤ جاگرت ہوتے ہیں - شریر کے روگ اور تفکا و دُور ہو کر سوستھتا لابھ ہوتی ہے ۔

**(۳) منی پورک چکر** ٹھیک نابھی ستھان میں ہے - اس میں اُتیجنا آنے سے شریر سنیمت رہتا ہے ۔

**(۴) سورج چکر** نابھی سے کچھ اوپر ہردیہ کی ڈھکڈھکی کے ٹھیک پیچھے میرو ڈنڈ کے دونو طرف اسکا ستھان ہے - اسکا ادھیکار بھنتری سبھی انگوں پر ہے - پران کا خزانہ یہیں رہتا ہے - اسپر چوٹ لگنے سے منش تت کال مر جاتا ہے ۔ (پہلوان اسی پر ہلکی چوٹ لگاکر اپنے مقابل والے کو بل ہین کر دیتا ہے -) پران کیلئے مستک کو بھی اسکا آشر الینا پڑتا ہے - یہ گویا پیٹ کا مستک سمجھا جاتا ہے ۔

**(۵) اناہت چکر** ہردیہ ستھان میں ہے ہردیہ کے سمست ویاپار اس سے نیت ہوتے ہیں - ہردیہ میں بل - پریم - اور بھگتی - اسمیں ہوئی اُتیجنا کے پھل ہوتے ہیں ۔

**(۶) وشدھ چکر** کنٹھ میں ہے - کنٹھ کے مول میں جہاں دونوں طرف کی ہڈیاں آتی ہیں اُن کے بیچ میں انگشت ماترا والا نرم ستھان اس چکر کا ستھان ہے - اس پر سینیم کرنے سے باہیہ جگت کی وِسمرتی اور آنتر کس کاریہ کا پرارمبھ ہوتا ہے تاकत جوانی اور اُتساہ پراپت ہوتا ہے -

**(۷) آگیا چکر** دونوں بھوؤں کے مدھیہ میں ہے - اس میں اتیجنا آنے سے شریر پر پرتیکشو ناڑی نسوں میں سوادھینتا آتی ہے - اور یہ انوبھو ہونے لگتا ہے - کہ آتما کی آگیا ہی سے سمست شریر کو ویاپار چل رہا ہے ۔

(۸) **سہسرار چکر** "تالو ستھان کے اوپر مستک میں ہے اور سمست شکتیوں کا کیندر ہے ۔ یہ آٹھ چکر اِس شریر میں ہیں ۔ اِن کو پران گتی کے لئے روکاوٹ کا ستھان مانا گیا ہے ۔ اُن کے کھُل جانے پر پران سیدھا مستک میں برہم رِندھر (دسیم دوار) میں سُوشمنا مارگ سے چلا جاتا ہے ۔ جونہی منش بھجن میں بیٹھتا ہے ۔ آنکھ مُوندتا ہے ۔ تُرنت ہی پران اوپر چڑھ جاتا ہے ۔ تب اپنے آپ معلوم ہو جاتا ہے ۔ سر بھاری اور آنکھیں پتھرا جاتی ہیں ۔ خمار سا معلوم ہونے لگتا ہے ۔ تو دل اور کہاں جا سکتا ہے ۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ مختلف چکروں میں پران کی ستتا کے کال میں مختلف پرکار کے شبد سُنائی دیتے ہیں ۔ اور مارگ کھُل جانے سے پرکاش پرگٹ ہو جاتا ہے ۔ اِسکی بھی اگر مشق کرنی ہو تو نیم پُوروک کیجاوے ۔ دیرگھ کال تک شردھا اور استقلال سے ایک ایک کی جُدا جُدا کیجاوے یکدم سب کی اکٹھی نہیں کرنی چاہئے ۔ اور نہ ہی ایک دن ایک کی ۔ تو دوسرے دن دوسری کرلی ۔ اِس سے کامیابی نہیں ہوتی ۔

# آٹھواں سبق

## دھیان

دھارنا کے بعد دھیان کی باری آتی ہے ۔ دھارنا کے پری پکو ہو جانے پر ۔ دھارنا میں جو یکسوئی دِل ہے ۔ وہی دھیان ہے ۔ "وِرتیوں کا چِت سے نکال دینا ہی دھیان کہلاتا ہے ۔

اِندریوں کو روک کر اپنے اندر نرگٹی میں ۔ ہردیہ میں یا "تالو رندھر میں لگا دیا اُسوقت اُس جگہ کو چھوڑ کر دِل کا جو کسی بھی اور طرف نہ جانا ہے ۔ اور خیالات کی لہر کا ایک ہی طرف بہنا ہے اُسی کا نام دھیان ہے ۔

دھیان عموماً انہیں جگہوں پر لگایا جاتا ہے۔ ترِکُٹی میں دھیان لگانے سے انیک پرکار کے معاملات حل ہوتے ہیں۔ تم کو کرنے سے تجربہ ہو جاوے گا۔ اِسکے متعلق مفصل ہدایات بعد میں تفصیل سے بتائی جاویں گی۔

# نانواں سبق

## (سمادھی)

سمادھی ہے۔ جسوقت اتنا پکا ہو جاتا ہے کہ جس چیز کا دھیان کیا جاوے اسکے علاوہ اور کسی بھی چیز کا خیال تک نہیں آتا اور دل بھی اپنا آپ بھول جاتا ہے اُس حالت کا نام سمادھی ہے۔ یہ دو پرکار کی ہے۔ "سمپرگیات" اور "اسمپرگیات" یہ تم کو سمادھی کی اوستھا میں معلوم ہو جاوے گا:

# دسواں سبق

اب رہا باقی یہ کہ لوگ کہتے ہیں کہ یوگی کو بڑے بڑے پرکاش ہوتے ہیں۔ پچھلے اگلے حالات کو جان لیتا ہے۔ جہاں کی چاہے خبر لے سکتا ہے۔ سمادھی میں اُپدیش ہوتے ہیں۔ مہاپرشوں کے درشن ہوتے ہیں۔ اُن سے بہت مشکلات میں رہنمائی ہوتی ہے۔ دوسروں کے چت کو جان جاتا ہے۔ اپنی موت کو سمجھ سکتا ہے۔ یہ کیا بات ہے؟ یہ سب وبھوتیاں یا برکت کہلاتی ہیں۔ جیسے ڈپٹی کمشنری کا امتحان پاس کر لینے پر جب وہ کسی جگہ مقرر ہوتا ہے اُسے سب قسم کے اختیارات حاصل ہوتے ہیں۔ اسی طرح جب منش سمادھی کی اوستھا میں پہنچ جاتا ہے۔ تو دھارنا۔ دھیان۔ سمادھی کو ایک ہی جگہ پر حاصل کرتا ہے

تو اُسی وِدّت کا نام سینیم ہوتا ہے۔ یعنی جس میں سمادھی لگانی ہو اُسی میں دھارنا کرنی چاہیئے۔ اور اُسی کا دھیان کرنا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ دھارنا تو آئے نابھی چکر پر اور دھیان سورج کا کرے۔ اور سمادھی ہردے کی۔ اِس سے کچھ بھی حاصل نہ ہوگا۔ کیونکہ نابھی چکر کا تو سورج سے سمبندھ نہیں۔ اور ہردیہ میں بھی سورج چکر نہیں۔ جِسکا دھیان کرنا ہے اُسی جگہ پر دھارنا اور سمادھی ہو۔

وہ مقام ریڑھ کی ہڈی میں تبلایا ہے۔ اسطرح کیگئی دھارنا اُس چیز کے دھیان میں من کو لگائے گی اور وہ دھیان مضبوط ہوکر سمادھی کا سروپ دھارن کرلیگا۔ اِسی طرح تینوں کا ایک جگہ سینیم ہوسکیگا۔ ہر ایک سِدھی کیلئے جُدا جُدا ستھان مقرر ہیں۔ جس پر سینیم کرنے سے وہ مُدّعا حاصل ہو جاتا ہے۔ وہ تم کو تجربہ سے معلوم ہو جائے گا۔

**شِشّ:** ۔ نہیں مہاراج۔ سمادھی تک تو تبلادیا۔ اب باقی معمولی بات نہیں تبلاتے

**یوگی راج:** ۔ بھولے آدمی۔ وہ معمولی بات نہیں یوگ درشن میں چار پاد ہیں ''پہلا ہے سمادھی پاد۔ اِس میں یہ نہیں کہ سمادھی صرف پرانایام سے لگتی ہے۔ انیک طریقے تبلائے ہیں۔ جن سے بغیر پرانایام کے سمادھی لگ جاتی ہے۔ اور اِس میں سمادھی کی قسمیں تبائی ہیں۔ (۲) دوسرا ہے سادھن پاد۔ جسکو مختصر طور پر میں نے تم سے بیان کیا۔ مفصل یوگ درشن میں اور بھی سادھن ہیں۔ (۳) تیسرا وِبھوتی پاد اِس میں یوگی کو جتنی بھی ایشور کیطرف سے برکتیں مل سکتی ہیں۔ اور لوگ جسکو دیکھ کر ناممکن سمجھتے ہیں۔ حیران ہو جاتے ہیں۔ خود یوگی بھی اپنی شکتی کے اوپر حیران ہوتا ہے۔ (۴) کیولیہ پاد۔ جس میں سمادھی کے ذریعہ سے اور سِدھیوں کی اُلجھن میں نہ پھنس کر ابھیاسی اچھیطرح محسوس کرلیتا ہے کہ اِسکے جسم اور بُدھی میں آتما کی بھاونا مِٹ جاتی ہے۔ جسمانی زندگی اور دل کی طاقتوں سے

آتما کے اصل سروپ کو چھپایا ہوا ہے۔ عام لوگ یا تو جسم کو ہی آتما اور زندگی کا سرچشمہ مان کر رہ جاتے ہیں یا سائیکالوجی (Psychology) کے پھیر میں پڑ کر دل اور بدھی کو ہی گیان کا کارن مان بیٹھتے ہیں۔ اور اصلی زندگی کا منبع دریافت نہیں کر سکتے۔ لیکن جو بدھی اور جسم کو اچھی طرح جان جاتا ہے۔ وہ کبھی خواب میں بھی اُنکو زندہ یا کرم کرنیوالا نہیں مان سکتا۔ سمادھی کے ذریعہ اُسکو آتما اور بدھی میں صاف صاف بھید نظر آتا ہے۔ اور ہر قسم کے جسمانی و عقلی غرور کو بالائے طاق رکھ کر آتما کے اصل سروپ میں مست ہو جاتا ہے اور موکھش کی طرف چلنے کیلئے سچے گیان کی سڑک پر چلنے لگ پڑتا ہے۔ اور وہ جلدی موکھش کے آنند کو پراپت ہو جاتا ہے۔ وہ پرکرتی سے اُوپر اُوپر ہو کر اپنی آتما سے بھی اوپر ہو کر اُس پرم جیوتی کے درشن کرتا ہے۔ جیسے اُودیم تم سس پری سوا ایا پشینیت اُترم۔ دیوم دیوترسوریہ مگنم۔ جیوتی رُتمم" ...... وید بھگوان نے ورنن کیا ہے

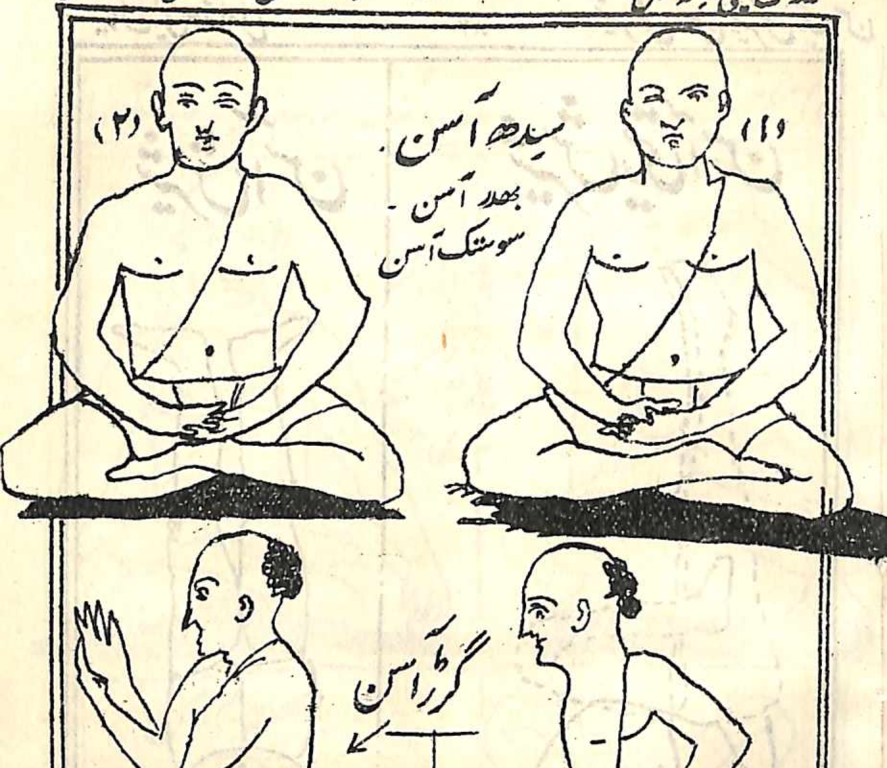
شنش :- کیا ابھی سمادھی کے بعد بھی کمی رہ جاتی ہے ؟ کہ سادھک کو "کیولیہ پاد" کیلئے بھی ضرورت رہتی ہے۔ جب سمادھی لگ گئی تو پھر کیا باقی رہا؟

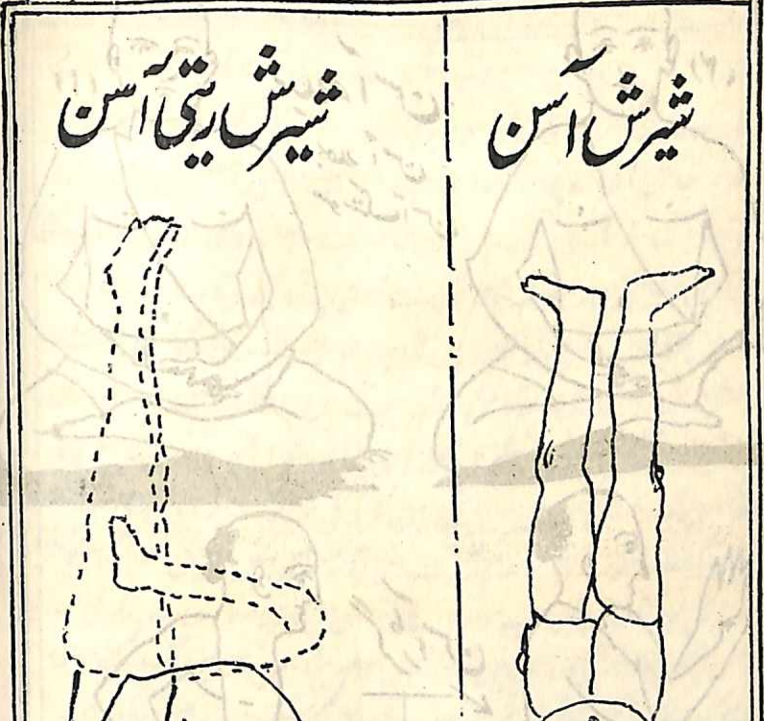
یوگی راج :- اگر ایسا ہوتا تو سب کے سب مکت نہ ہو جاتے ؟ یہ اوستھا کیولیہ اوستھا بڑے خوش قسمت جیووں کی جنم جنمانتر کے بعد آتی ہے۔ بہت سے سادھک تو سمادھی تک ہی نہیں پہنچتے راستہ میں انیک رکاوٹیں آجاتی ہیں جن سے وہ رہجاتے ہیں۔ اور جو رکاوٹوں کو عبور کر بھی جاتے ہیں تو سمادھی سے سدھی پراپت ہونے پر سدھی میں پڑ جاتے ہیں۔ بس وہاں ہی لیش اور لوبھ میں پڑ کر رہ جاتے ہیں۔ بعض آچار سے گر جاتے ہیں۔ سدھی بڑی بھاری رکاوٹ ہے۔ ہے تو برکت۔ مگر جس نے اُسے برکت سمجھا۔ اُس نے محفوظ کیا اور آگے کو اور برکت حاصل کرنے کی کوشش کی۔ مثلاً ایک آدمی کو

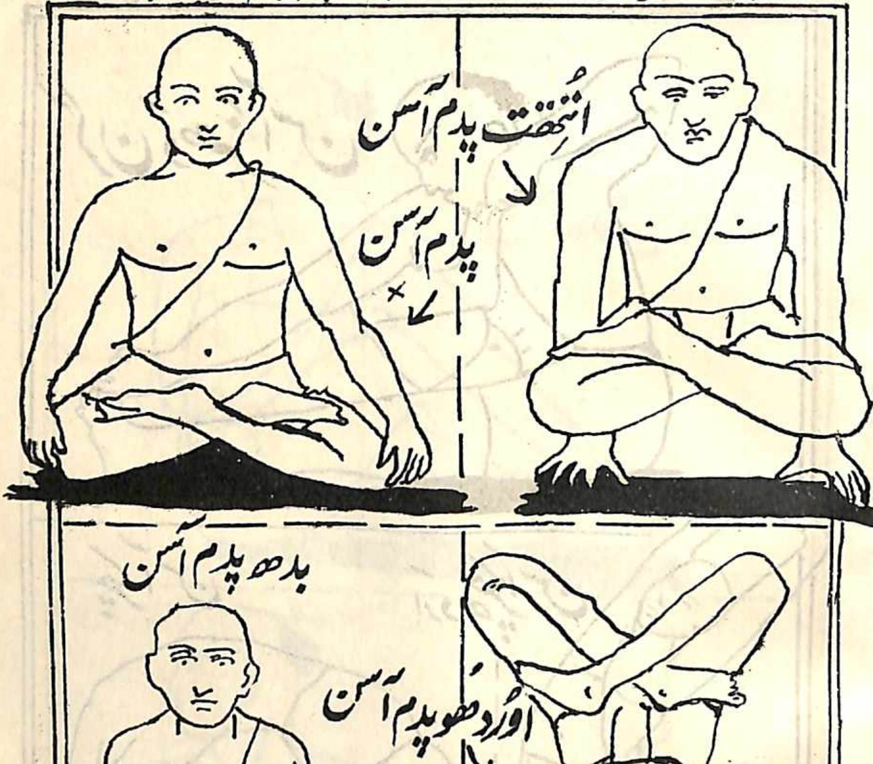
گورنمنٹ کی مہربانی سے کوئی اختیار مِلگیا ۔ تو وہ اب اُسکا ناجائز فائدہ اُٹھانے لگ پڑے تو آخر گورنمنٹ کو معلوم ہو جانے پر۔ اختیار،، اعزاز چھنوا بیٹھے گا۔ اور یہ سِدّھی اعزاز تو پرماتما کا دیا ہوا ہے ۔ اُسکے ناجائز استعمال سے ایشور کو تو ترُنت پتہ لگ جاتا ہے ۔ پھر کیسے قائم رہے ۔ بعض ابھی اُردوار (اور مے گنارے) ہوتے ہیں کر بھرانتی ہیں ریت کو۔ جیسے دُور سے آدمی پانی سمجھ لیتا ہے ۔ ایسے وہ آدمی چمتکاروں کو دیکھ کر سمجھتے ہیں کہ اب ہم ایشور تک پہنچ گئے ۔ یہی اُسکے چمتکار ہیں ۔ دراصل یہ پرکاش لوکک ہوتے ہیں ۔ الوکک نہیں ہوتے ۔ اسی غلطی میں آگے بڑھ نہیں سکتے ۔ سمجھتے ہیں ہماری منزل ختم ہو گئی ہے ۔ جو ہونا تھا سو ہو گیا ۔ کئی سمادھی میں پہنچتے ہیں مگر اُنکی سمپرگیات سمادھی ہوتی ہے ۔ اسمپرگیات نہیں ہوتی ۔ اور سمپرگیات بھی ایک قسم کی نہیں ۔ ریل ۔ تار ۔ گراموفون سائیکل موٹر آدی یہ بھی سب سمادھی کے نتیجہ ہیں ۔ جن فلاسفروں نے پرکرتی کے جس وِشہ پر سنیم کیا ۔ اُس میں اُسکو کمال ظاہر ہوا ۔ وہ اُسی میں لگ گئے ۔ اِس لئے یہ سب باتیں یوگ درشن سے پڑھنے پر پتہ لگ سکتی ہیں ۔ کیسی رکاوٹیں ہوتی ہیں ۔ کیا کیا بلائیں مقابلہ کرتی ہیں ۔ کیسے اُن سے چھٹکارا ۔ نپٹارا ہو ۔ یہ بڑا لمبا اور گہرا وِشہ ہے ۔ اب جانے دو ۔ پھر سمجھائیں گے ۔ ادم شم

---

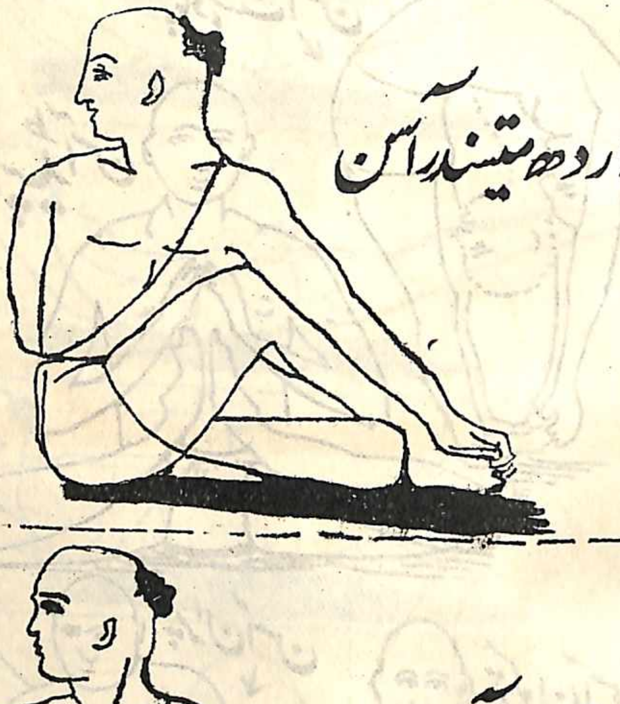
**نوٹ** :۔ جو سجن اِس کتاب کو پڑھ کر یا سن کر کسی بیماری کو پرانایام یا آسن کے ذریعہ دُور کرنے کا خواہش مند ہو جاوے ۔ تو وہ غلطی سے میرے پاس آنے کا کشٹ نہ کرے ۔ یوگی راج پوجیہ تتری سوامی کرشنانند جی مہاراج کی سیوا میں جا سکتا ہے ۔ جن کا پتہ :۔ سادھن آشرم ۔ ڈاکخانہ جوالاپور (ہردوار) نزدیان پرست آشرم ہے ہیں تو محض ابھی اُن کے ششیوں میں ایک ادنےٰ سا ششیہ سادھک روپ ہوں ۔


(۱)
(۲)
سیدھ آسن ۔
بھدر آسن ۔
سوستک آسن
گرڑ آسن
انگٹ آسن

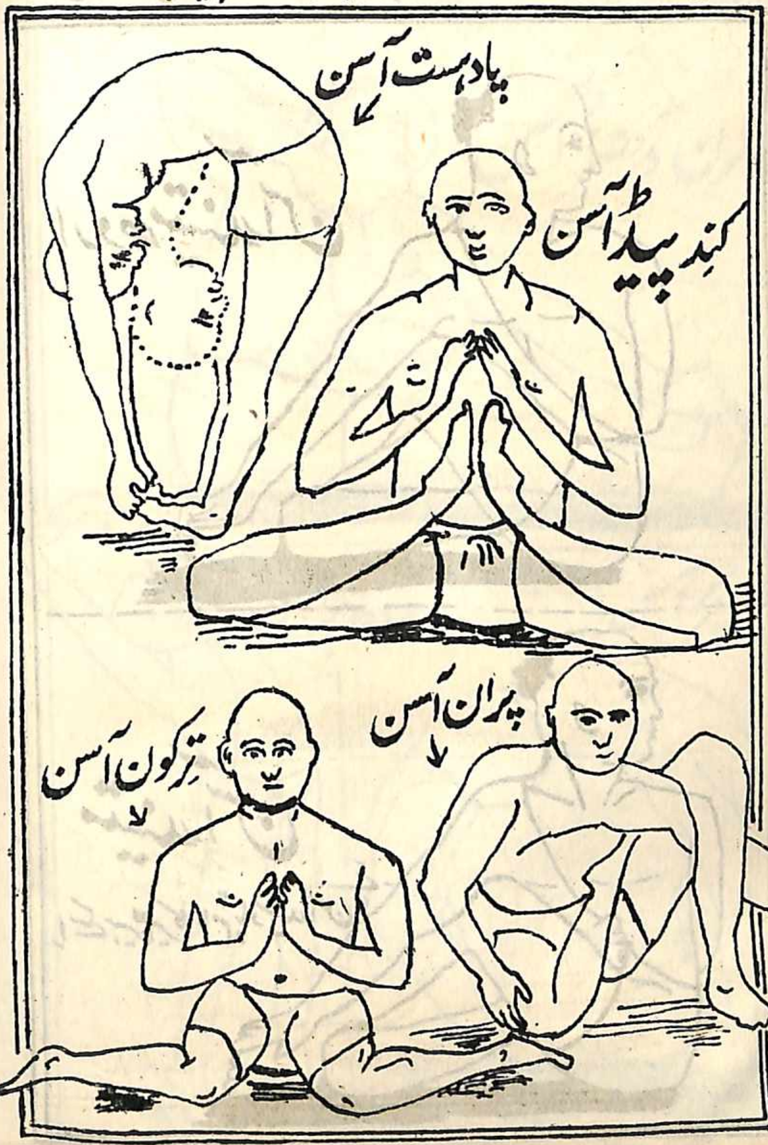

شیرش آسن
شیرش ریتی آسن

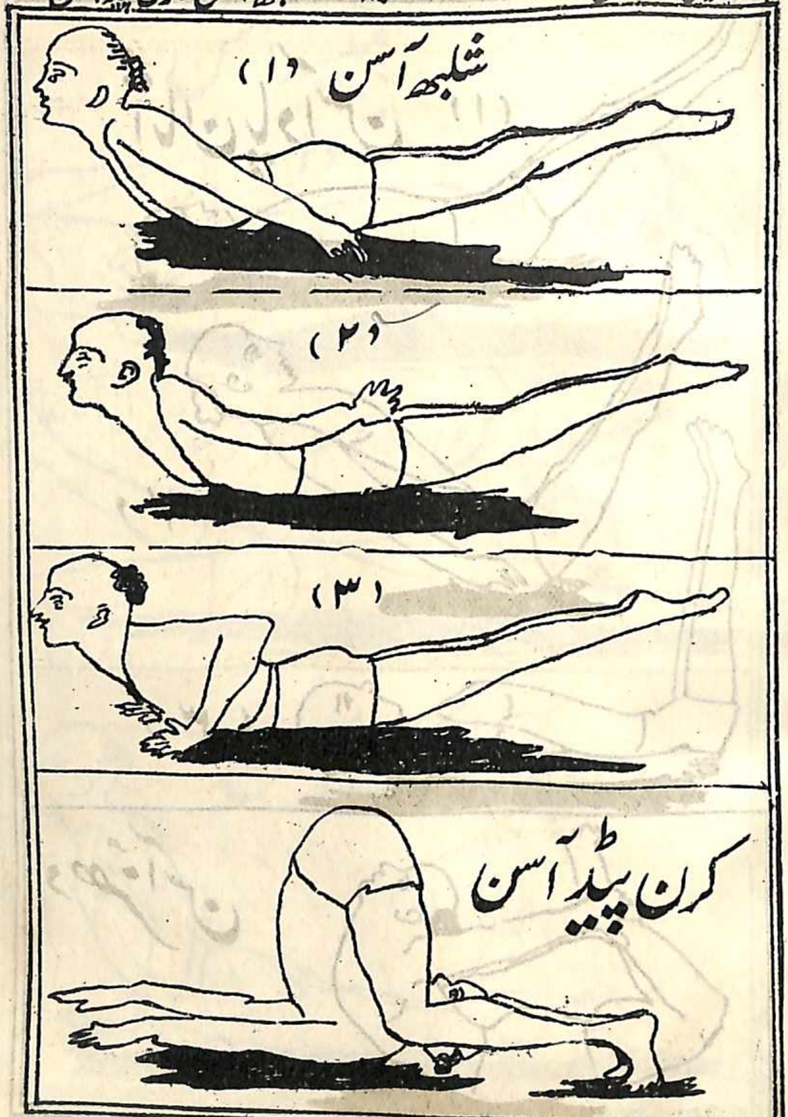

اُتھت پدم آسن
پدم آسن
بدھ پدم آسن
اُوردھو پدم آسن

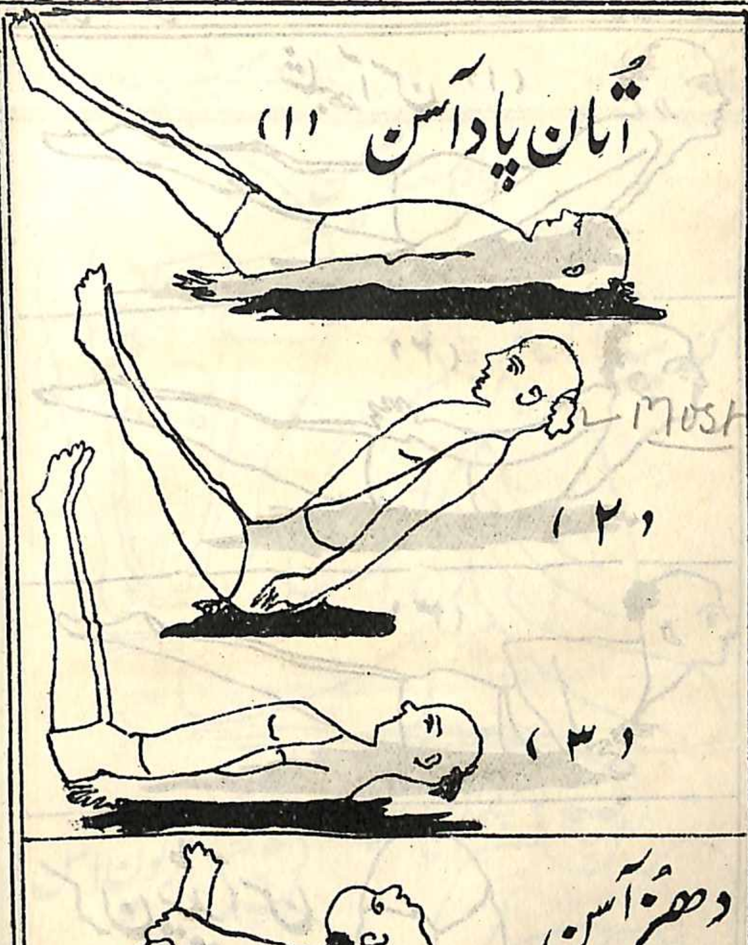

آکرن دھنر آسن
اردھ چکر آسن
چکر آسن


اردھ متیسندر آسن

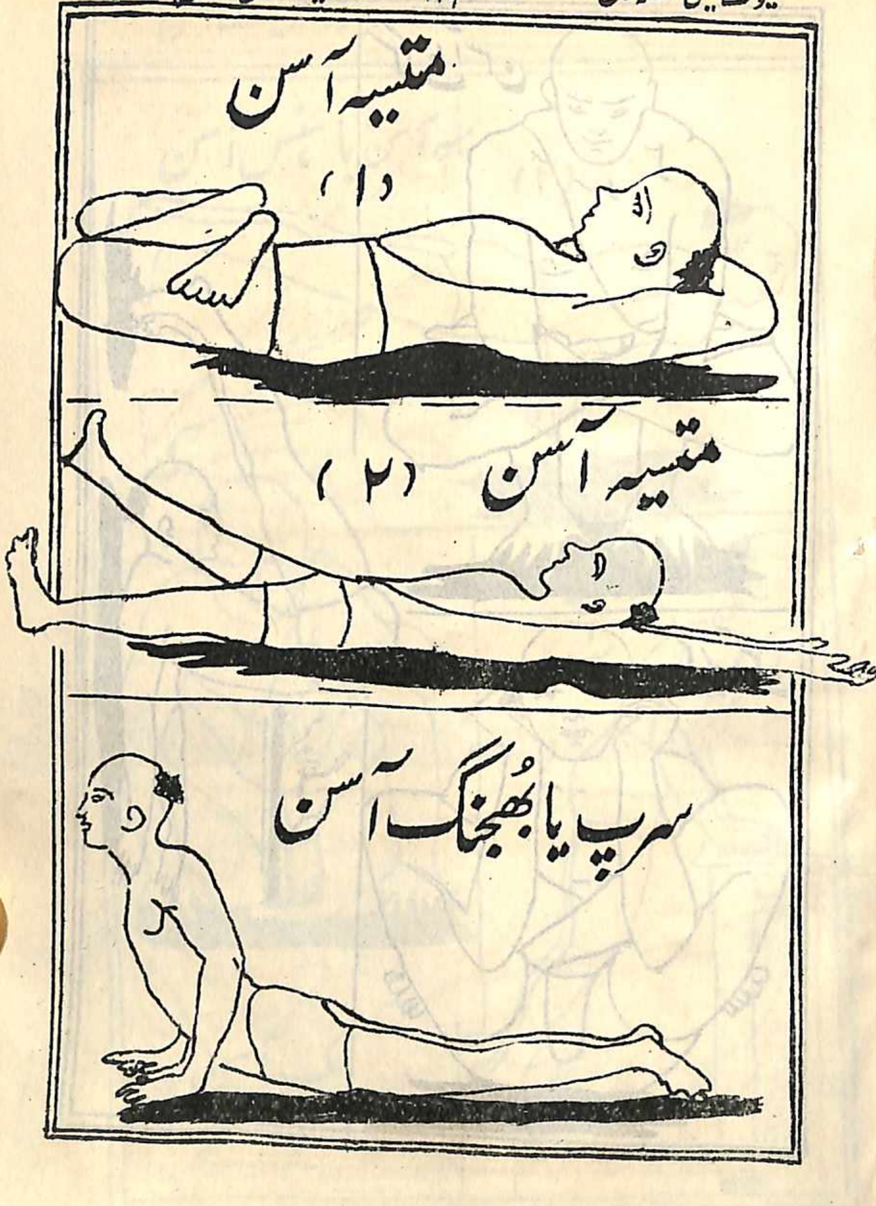

متیسندر آسن
اسکے ہیر پھیر کا نام "پادمتیسندر آسن" ہے


پادہست آسن
کند پیڈ آسن
پران آسن
ترکون آسن

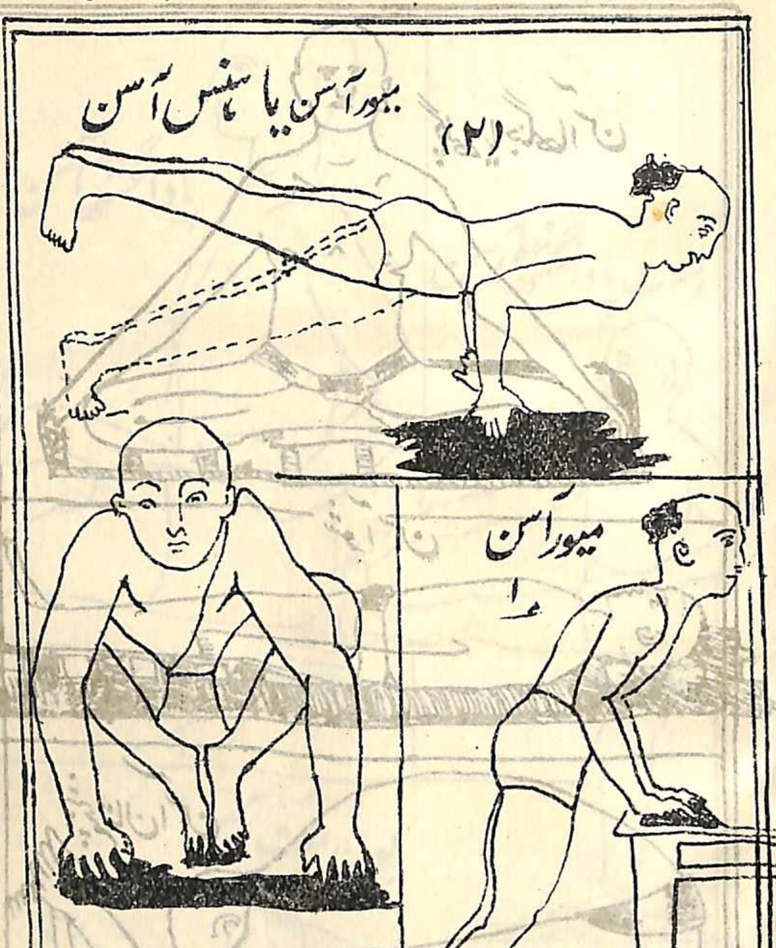

شلبھ آسن (۱)
(۲)
(۳)
کرن پیڈ آسن

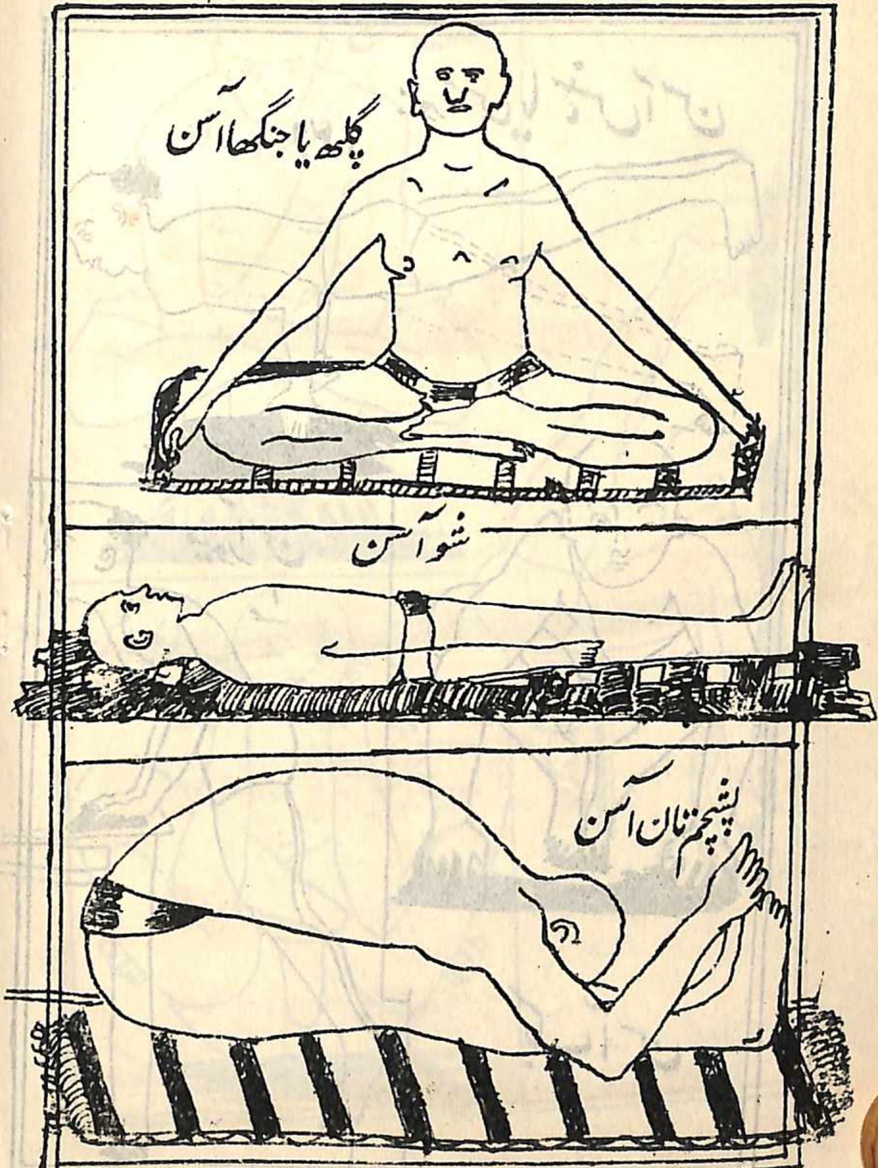


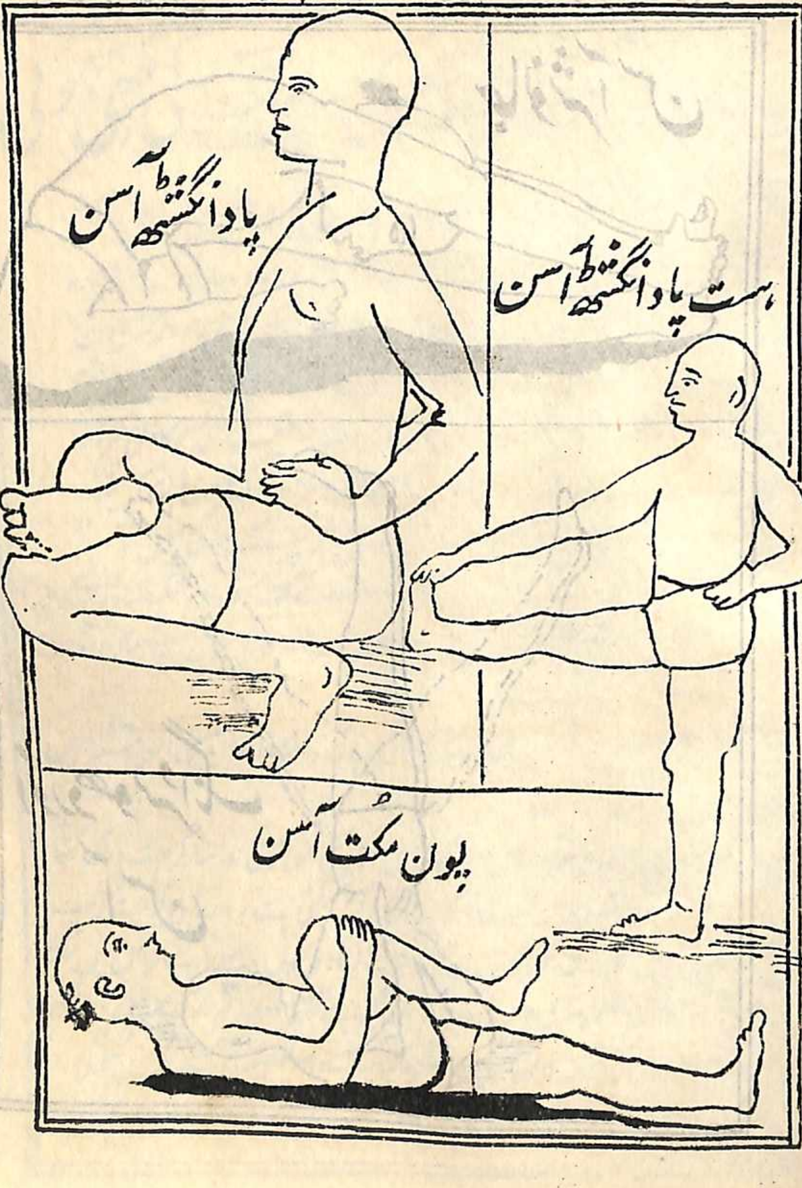
اُتان پاد آسن (۱)
(۲)
(۳)
دھنر آسن

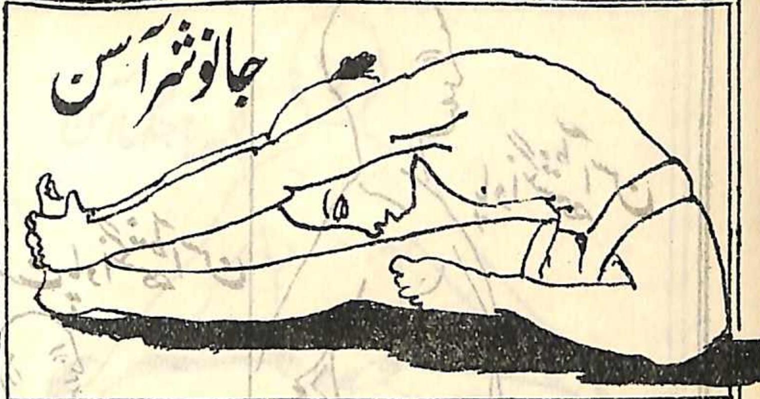

متسیہ آسن
(۱)
متسیہ آسن (۲)
سرپ یا بھجنگ آسن


ککٹ آسن
گربھ آسن
سروانگ آسن


میور آسن یا ہانس آسن
(۲)
میور آسن
۱
بک آسن


گلپھ یا جنگھا آسن
شو آسن
پشچم تان آسن


پاد انگشٹھ آسن
ہست پاد انگشٹھ آسن
پون مکت آسن


جانو شر آسن


اوردھو سروانگ
آسن

# شری مہاتما ٹیک چند جی (پربھو آشرت) کی لکھی ہوئی

مندرجہ ذیل لاثانی اور شکھشا دائک پستکوں کی قیمت بالکل ہی معمولی سی اس بھاو سے مقرر کی گئی ہے کہ غریب سے غریب سجن بھی انکے سوادھیائے سے محروم نہ رہ کر اپنے جیون کو اُنت بنانیکا اوسر پراپت کر سکے۔ جو بھی نام ماتر منافع ان پستکوں کی فروخت سے ہوگا۔ وہ اسی پرچار کے کام میں لگایا جاویگا۔ شری پوجیہ مہاتما جی کا یا دیگر کسی اور سجن کا پستکوں کے منافع سے کسی قسم کا ذاتی سروکار نہیں ہے۔ اسلئے سب پاٹھکوں کی سیوا میں نمرتا پوروک نویدن ہے کہ یتھا شکتی ان پستکوں کو اپنے متروں تک پہنچا کر پُنیہ کے بھاگی بنیں۔

(۱) پتھ پردرشک سنادیش (ہندی) روزانہ سوادھیائے کیلئے اتی اُتم شکھشاؤں سے بھرپور، جیون پتھ کیلئے سچی پتھ پردرشک، بچوں، بوڑھوں اور استری پرشوں کیلئے سمان روپ سے اپیوگی۔ صفحہ ۱۷۴۔ قیمت ۶/

(۲) پیغامِ رہبر۔ (اردو) یہ پتھ پردرشک کا ترجمہ ہے۔ اسکا دوسرا ایڈیشن اکتوبر ۱۹۳۸ء میں ابھی چھپایا گیا ہے۔ قیمت ۲-۰

(۳) گائتری رہسیہ (اردو)۔ اس میں گائتری منتر کی منوہر لی اور سارگربھت ویاکھیا روپ میں ۲۴ اُپدیشوں میں کر کے اسکی مہانتا پرگٹ کی گئی ہے۔ اور یہ بتایا گیا ہے کہ سب ویدمنتروں میں گائتری منتر کا مہتو اور گورو سب سے زیادہ کیوں مانا جاتا ہے۔ اس میں بہت روچک ڈھنگ سے گائتری جاپ کا مہاتم لکھا گیا ہے نیز ادھیاتم مارگ پر چلنے والوں کے انیہ بہت ہی اپیوگی باتوں کا بھی سمادھان سنگرہ کیا گیا ہے۔ سوادھیائے کیلئے بڑی اپیوگی پستک ہے۔ صفحہ ۲۷۰۔ قیمت مجلد ۱۰/

(۱۴)

(۴) گائیتری رہسیہ (ہندی):- اس میں صرف پہلے بارہ اپدیشوں کا ترجمہ کیا گیا ہے۔ قیمت صرف ۶/- باقی حصہ بھی جلد ہندی میں چھپوایا جائیگا۔

(۵) کرم بھوگ چکر (اردو) حصہ اوّل۔ دوم۔ سوم۔ اس میں کرم۔ وکرم۔ سُوکرم۔ نِکرم اور اُن کے وِستریت پربھاو تتھا پھل کا وِستار کیساتھ وچار کر کے اُنکے رہسیہ کو بھلی بھانتی سمجھایا گیا ہے۔ بڑی شانتی دائیک اور آنند وردھک پُستک ہے۔ اسکا سوادھیائے سب پُرشوں اور استریوں کیلئے بڑا لابھ کاری اور کلیان کاری ہے۔ کرم چکر سے مکتی کے خواہشمندوں کو اُس پُستک کو بار بار پڑھ کر اسکا انوکرن کرنا چاہیئے۔ اِس وِشیہ پر اِس سے اُتم پُستک شاید ڈھونڈے سے بھی نہ ملیگی۔ قیمت ہر سہ حصہ ۹/- حصہ اول ۲/- حصہ دوم ۳/- حصہ سوم ۴/- صفحات:- ۱۲۸-۹۶-۱۲۶۔

(۶) کرم بھوگ (ہندی):- صرف حصہ اوّل ہندی میں چھپ چکا ہے۔ قیمت ۴/- ہے۔ کرم بھوگ حصہ دوم اور سوم بھی جلد ہندی میں چھپوایا جاوے گا۔

(۷) گرہست آشرم پروِیش کا ارتھات ماتا پِتا کے اُپدیش:- جس میں کماریوں، کماروں اور اُن کے سنرکھشکوں کیلئے کام کی چند ضروری ابتدائی رہسیہ کی باتیں بتائی گئی ہیں۔ گرہست دھرم ادیشیہ اور اُسکی پراپتی کے سادھن سنکھشیپت سے ظاہر کئے گئے ہیں۔ قیمت اُردو ۲/- ہندی ۳/-

(۸) یوگ شکتی۔ حصہ اوّل۔ جسمیں سادھکوں کے ہت کیلئے یوگ سادھن کے بارے میں کام کی باتیں سنکھشیپ سے ورنن کیگئی ہیں۔ قیمت ۲/-

(۹) ڈرو! وہ بڑا زبردست ہے۔ (دوسرا اڈیشن)۔ اس میں چند ایک سچی گھٹنائیں قلمبند کیگئی ہیں جسکے مطالعہ سے پاٹھکوں کو یہ اچھی طرح معلوم ہو جاویگا کہ ایسے منشوں کا جو کہ دھن، بل اور وِدیا میں بڑھے ہونیکے کارن ابھیمان وش پرماتما کا ذرا بھر بھی ڈر نہیں رکھتے اُنکا کیا بھیانک انجام ہوتا ہے۔ اِسلئے سب دُکھوں، پاپوں اور بُرائیوں سے بچتے ہوئے ہمیں سدیو پرماتمن دیو سے ڈرتے رہنا چاہیئے کیونکہ وہ بڑا زبردست ہے۔ قیمت ۱/-

(۱۰) یگیہ رہسیہ۔ (بھاگ اوّل) یگیہ کے وِشیہ پر ایک اعلیٰ درجہ کی کتاب ہے۔ قیمت ۵/-

(۱۱) درشٹانت مکتاولی:- حصہ اوّل۔ قیمت ۲/-

# آسنوں کی فہرست